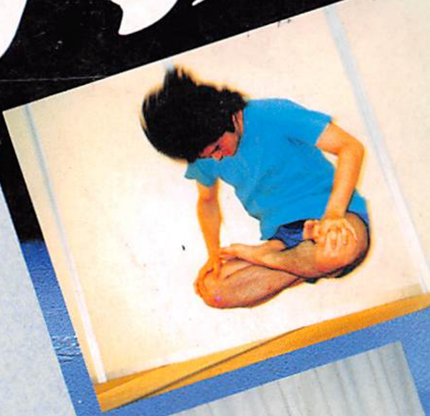
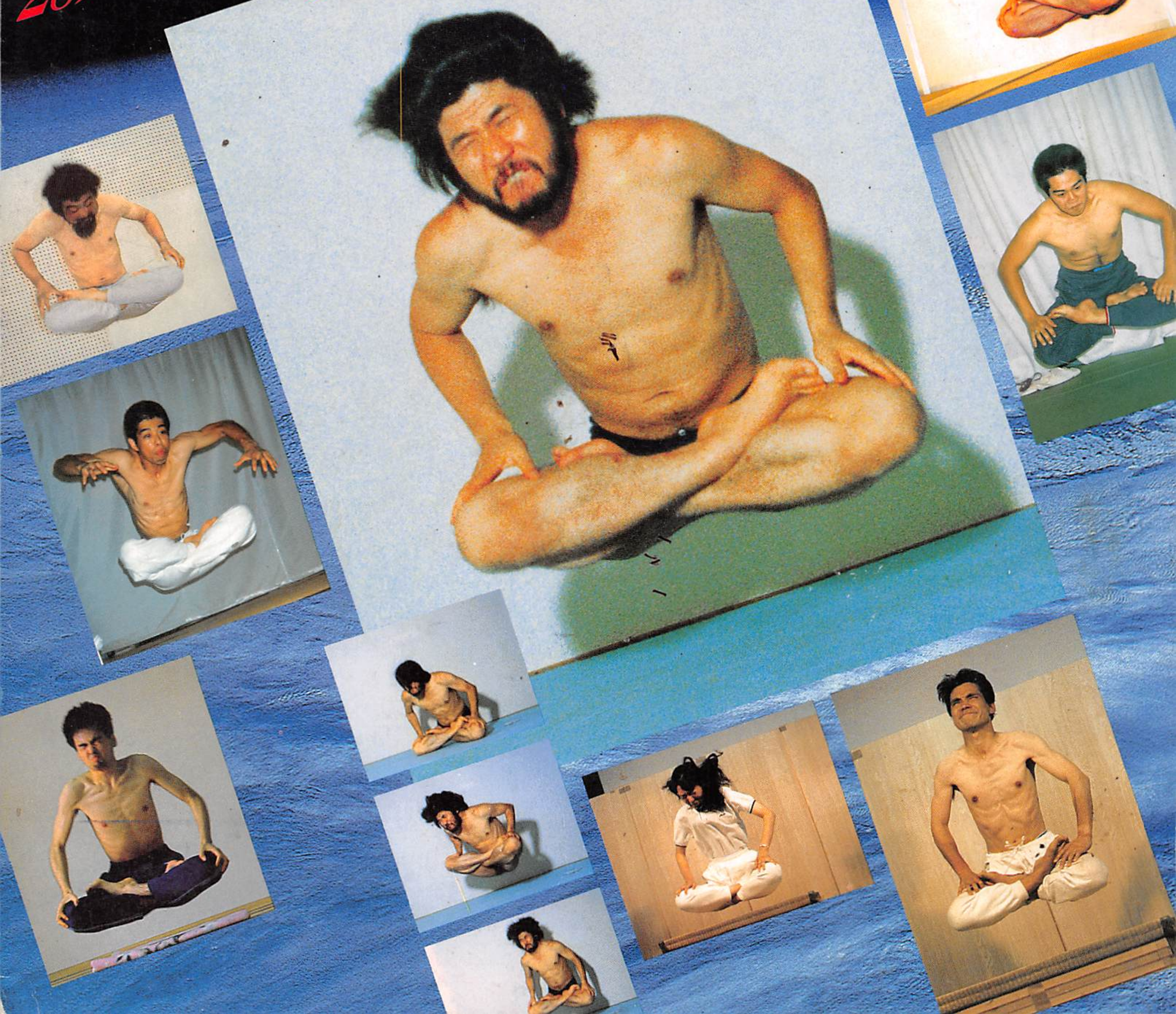


麻原彰晃の ズバリ!浮揚

SUPERNATURAL POWE

28人の決定的瞬間が証明する
現代の神秘!







現代は、宗教をうさん臭いものとして見、その反対に数学的にはっきりと結果の出る科学に対して絶大の信頼を置いている。この信頼は、仏教的言葉を使うならば、帰依に大変近い内容を含んでいるように思われる。

しかし、この完璧なように見える科学も、死後の問題についての解答を与えることはおろか、サゼッション（示唆）すらわたしたちに与えることはできないものである。

しかし、わたしたちは迷妄なるがゆえに、そこを見つめようとはしない。この『ズバリ！浮揚』は、科学万能主義の読者諸氏に、新しい角度からの視点を切り開いてくれる衝激の一冊となることは間違いないであろう。

あなたは、科学を超えた科学、"真理"に目覚め、超越した人生を送る神に生まれ変わるか、それとも断片的真実である科学の情報に翻弄され、死に際して混乱し恐怖するか、それはあなたが、この生をいかに活用するかで決まるのである。

1991年8月18日早朝

――麻原彰晃――

SUPERNATURAL POWER

重力を超えた決定的瞬間！

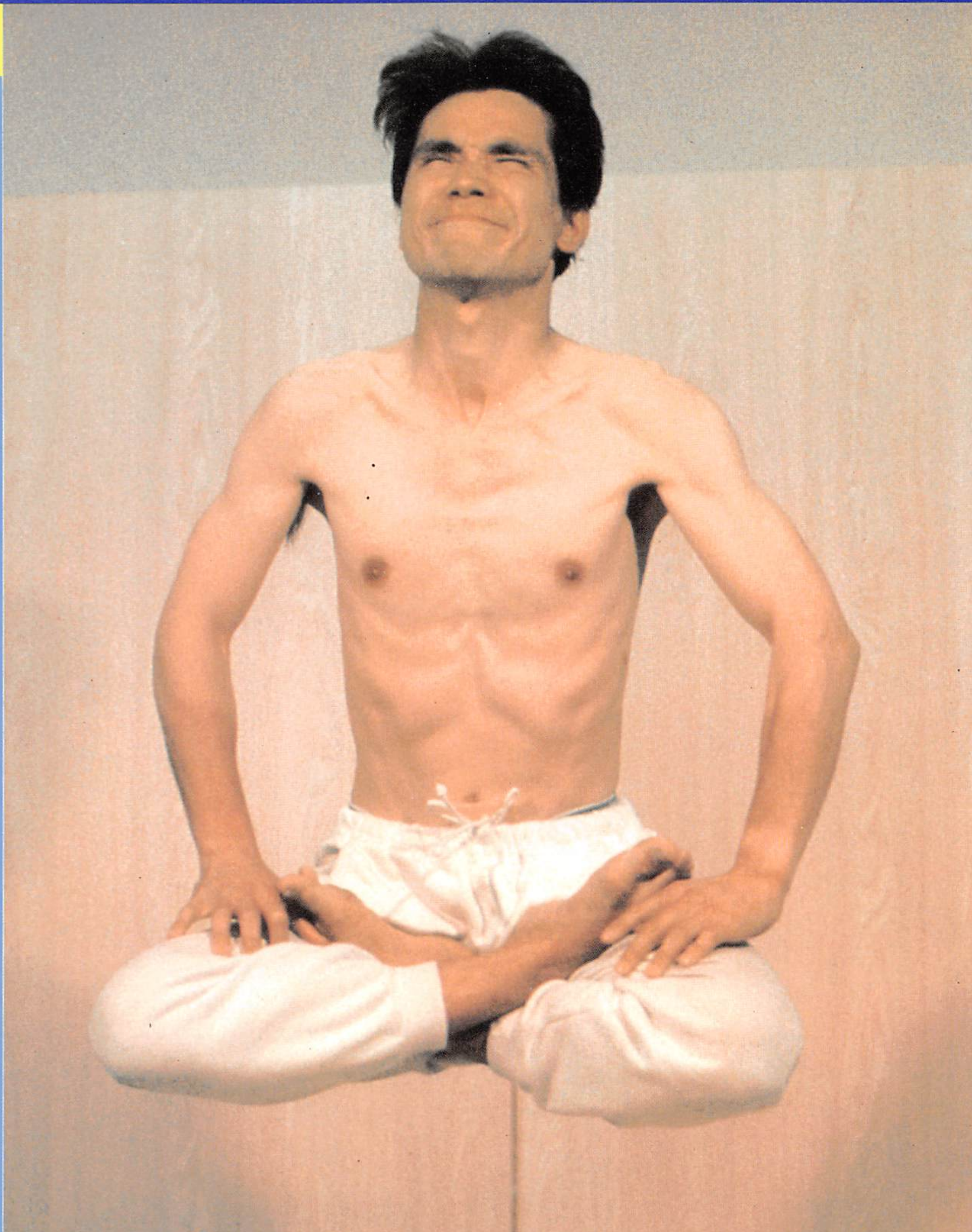


空中浮揚――それは解脱者が備えている超能力の一つである。

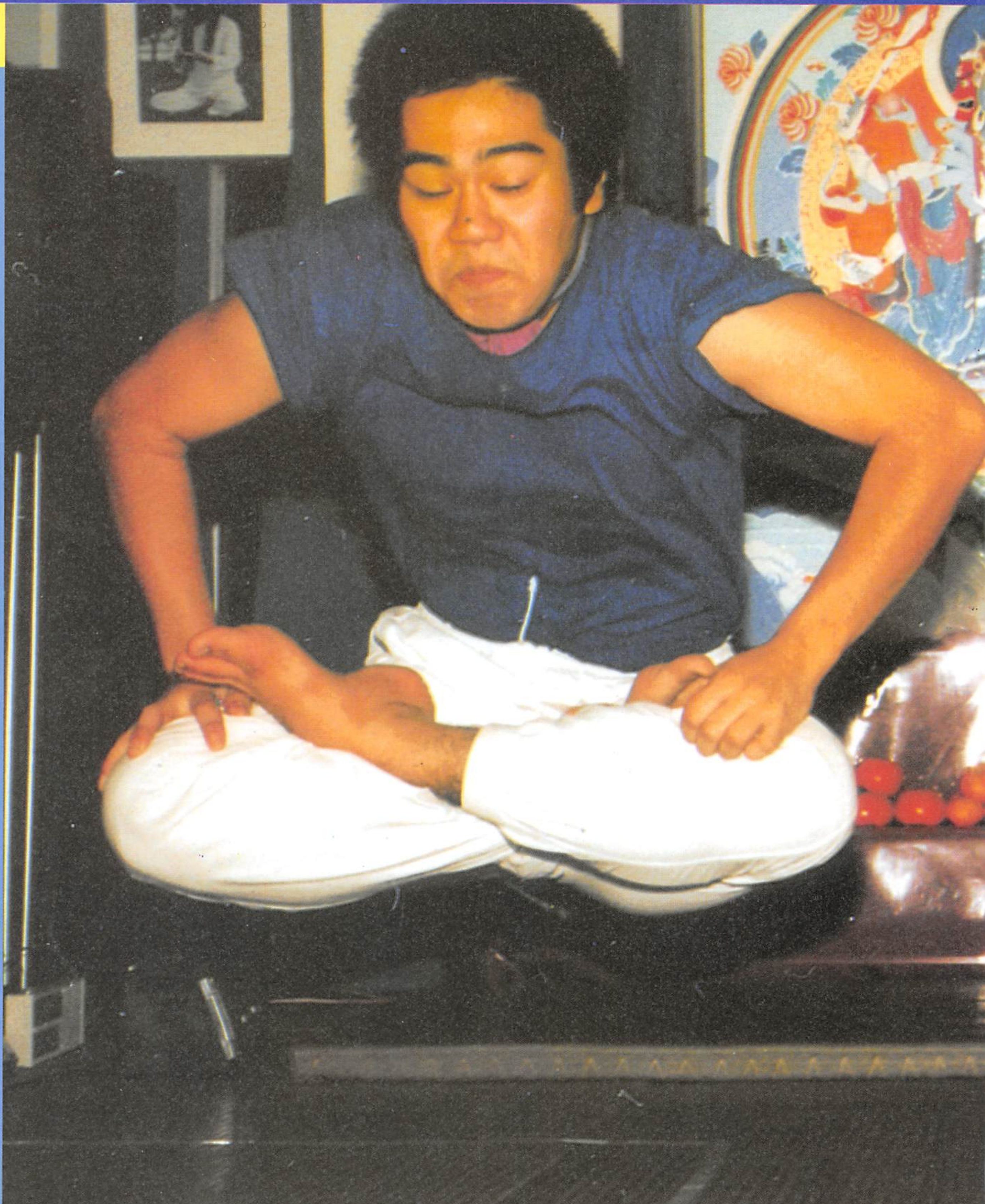
ヨーガの世界では、正しい修行によって胸部のアナハタ・チャクラを活性化し、風（ルン）のステージに到達すると可能になるといわれている。

写真は、空中浮揚の前段階であるダルドリー・シッディの決定的瞬間。論より証拠が示すこの神秘の世界の〝真実〟を、まずはこころゆくまでご覧になっていただきたい。

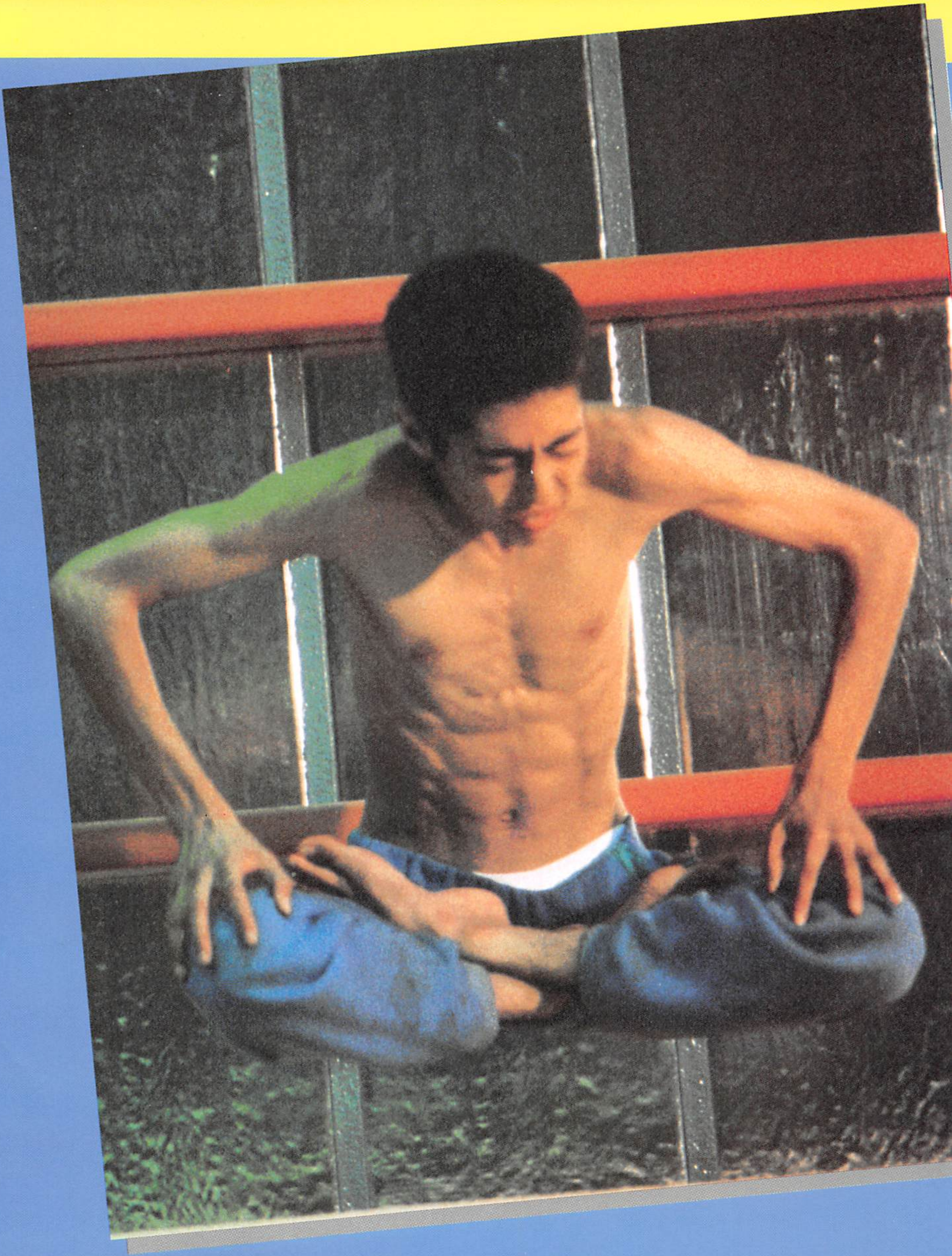


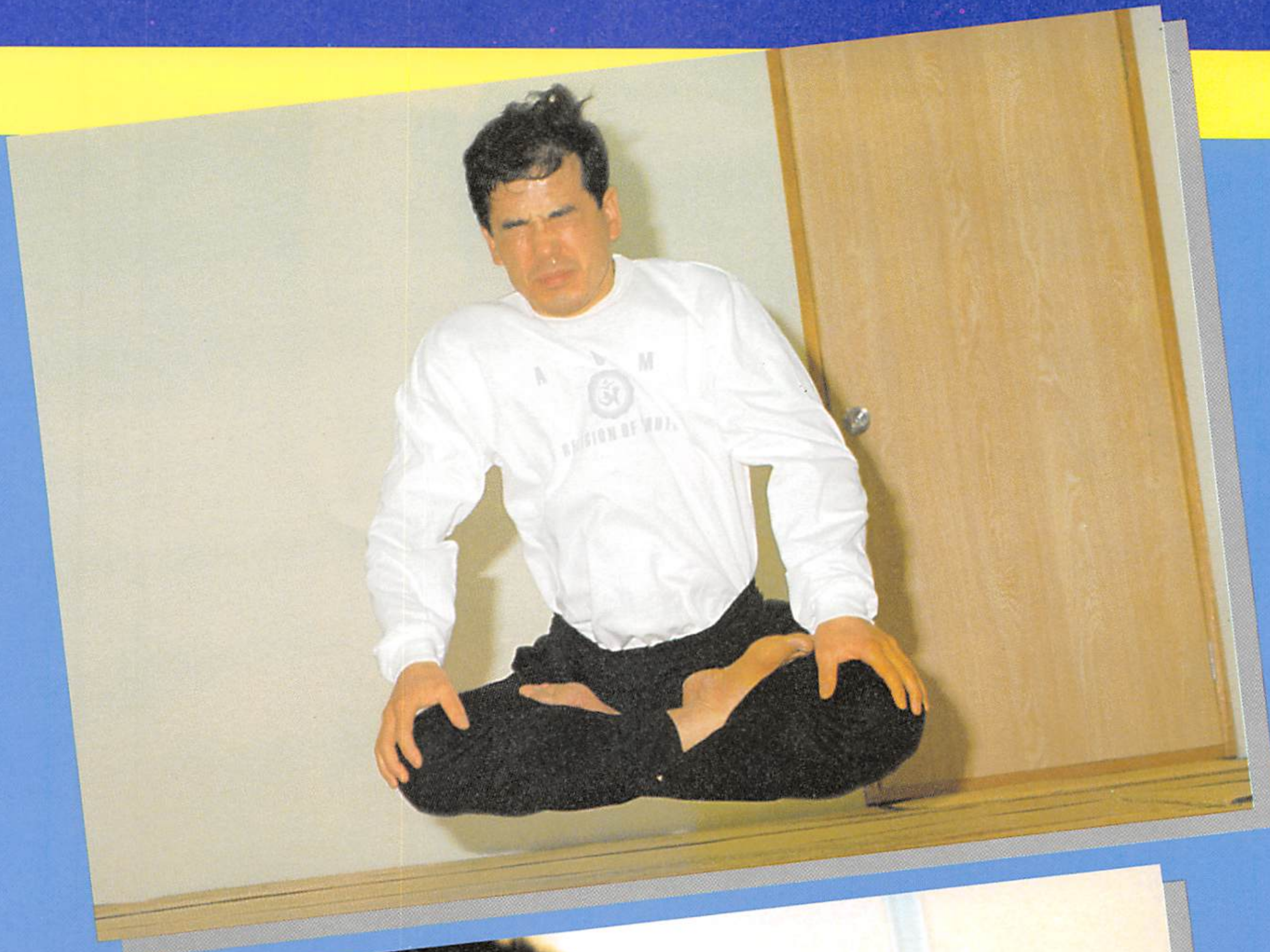


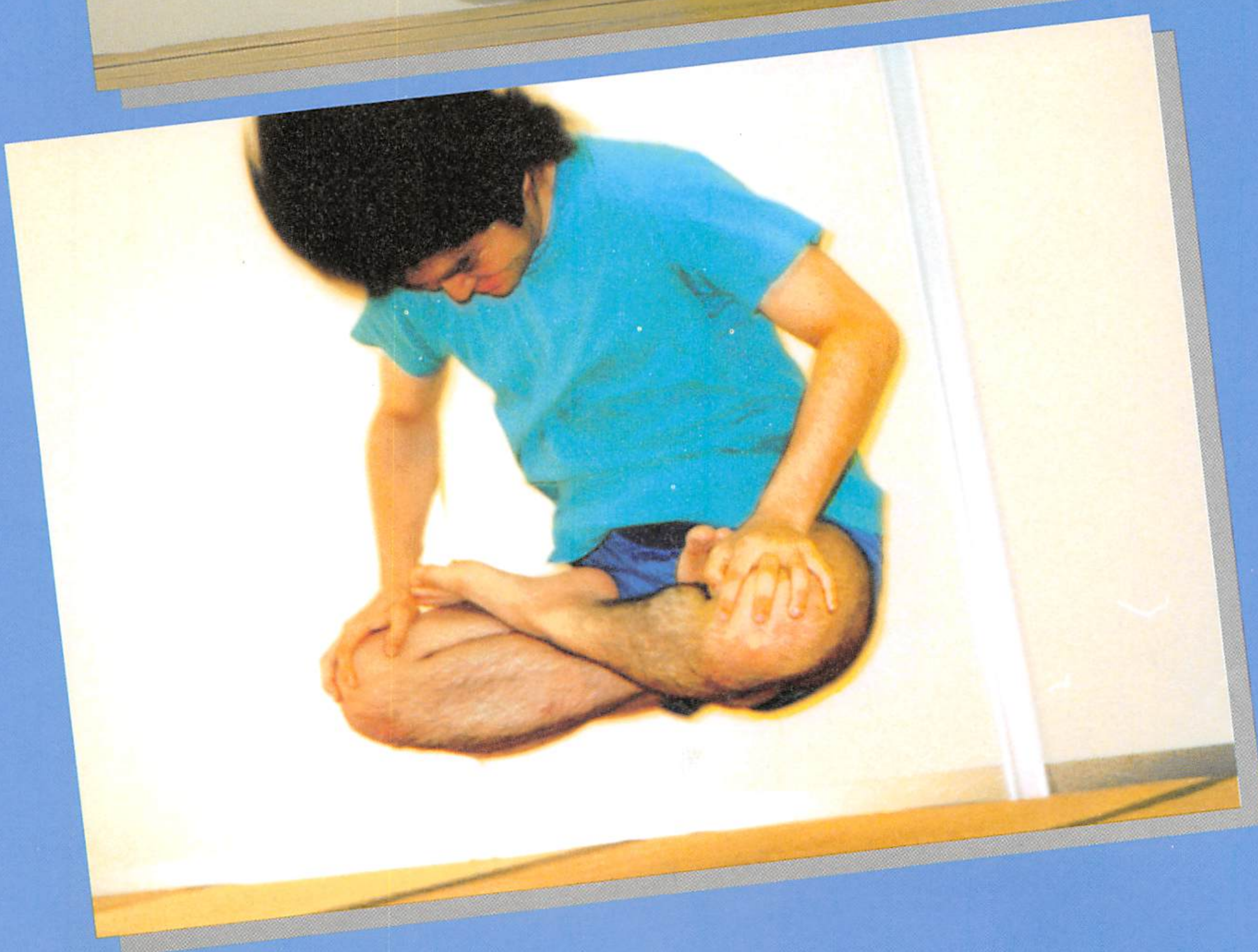




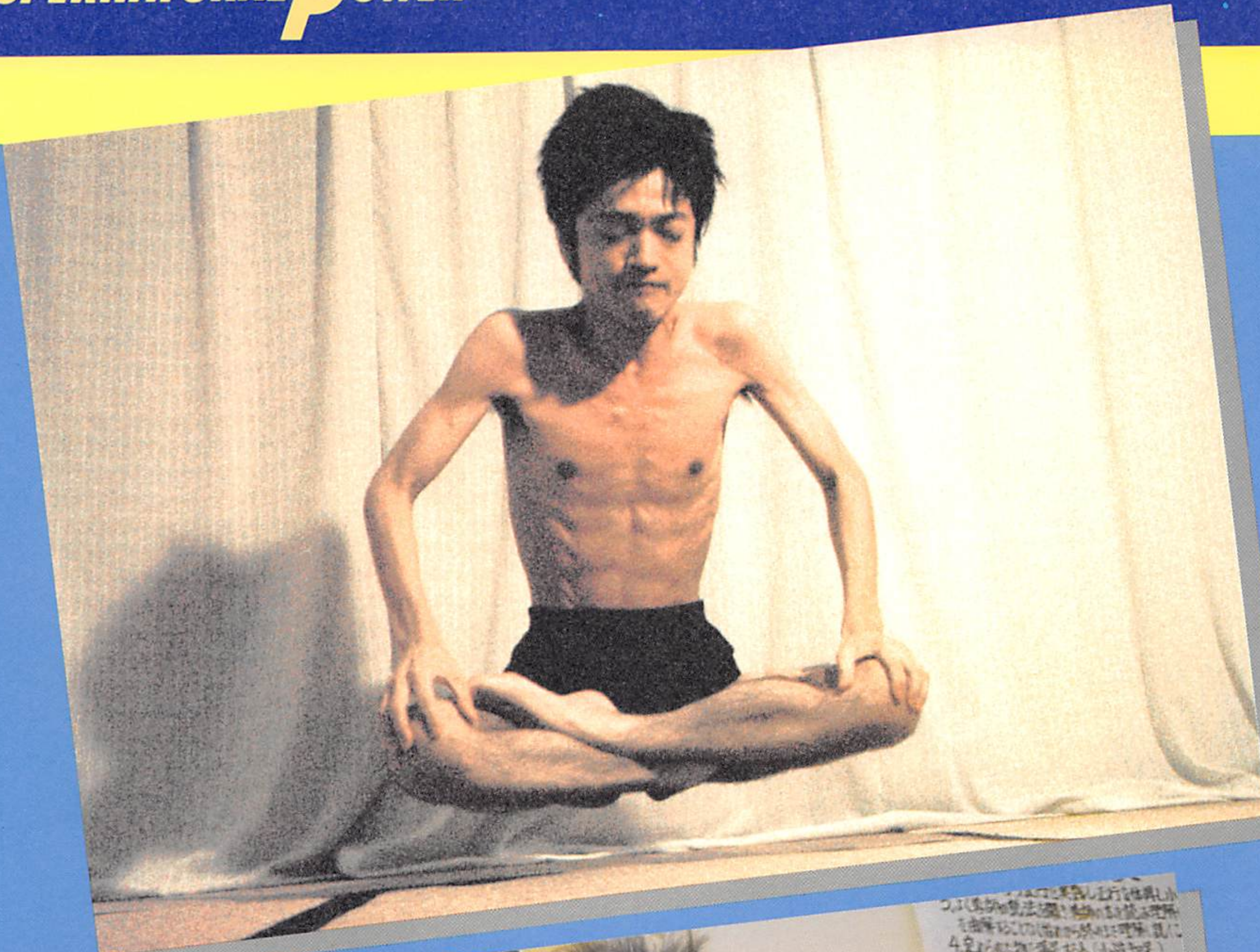

AUM



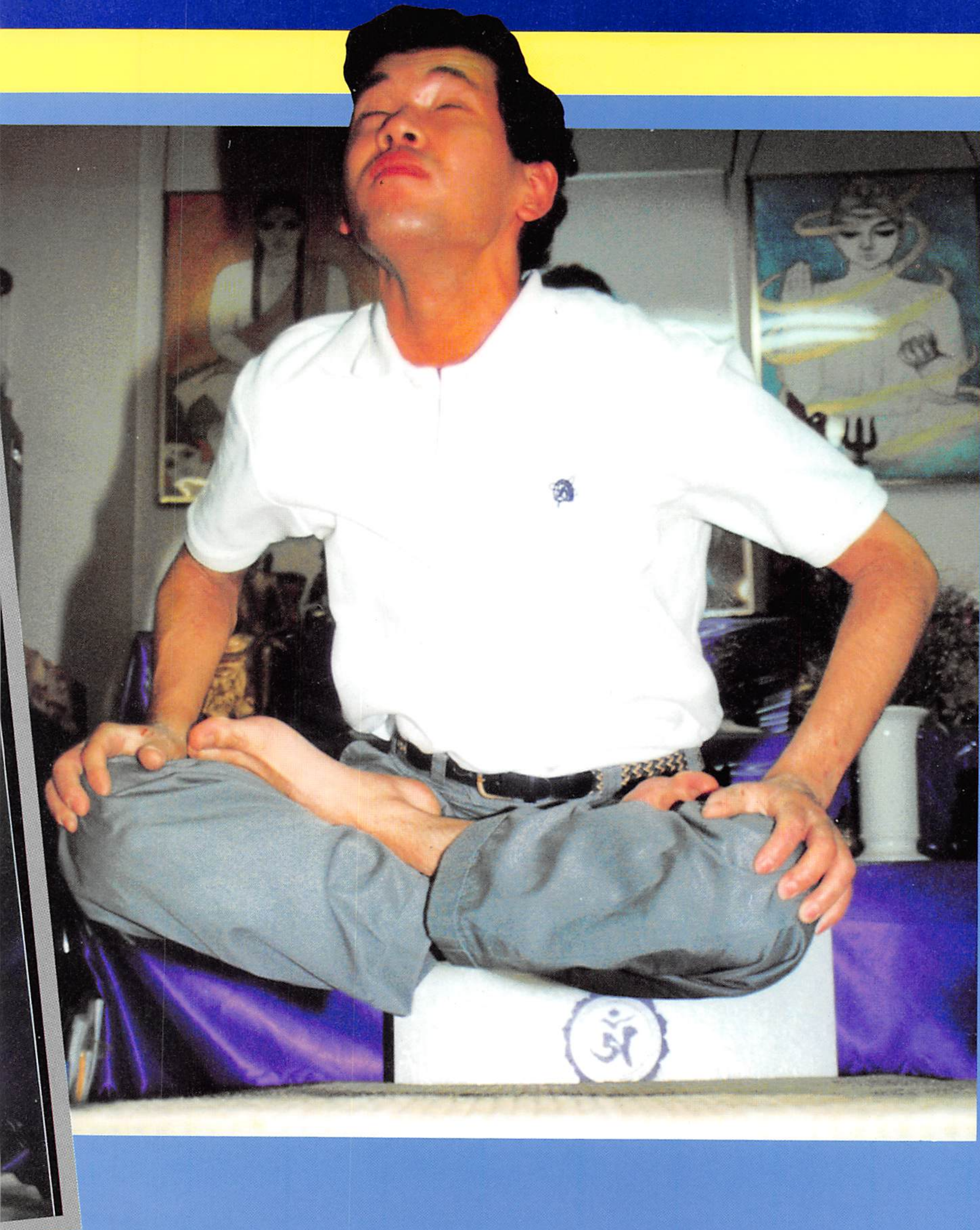




重力を超えた決定的瞬間！
SUPERNATURAL POWER

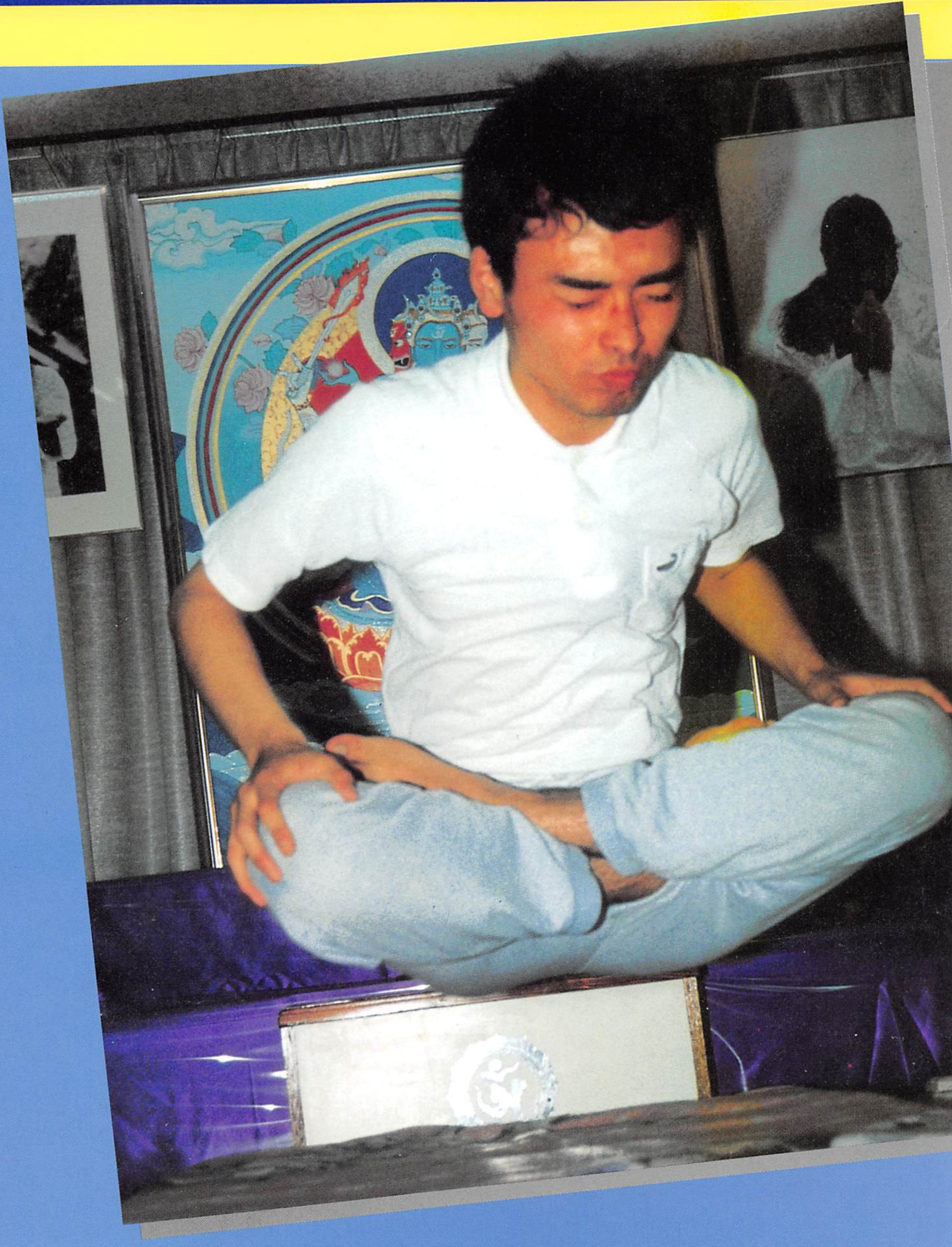


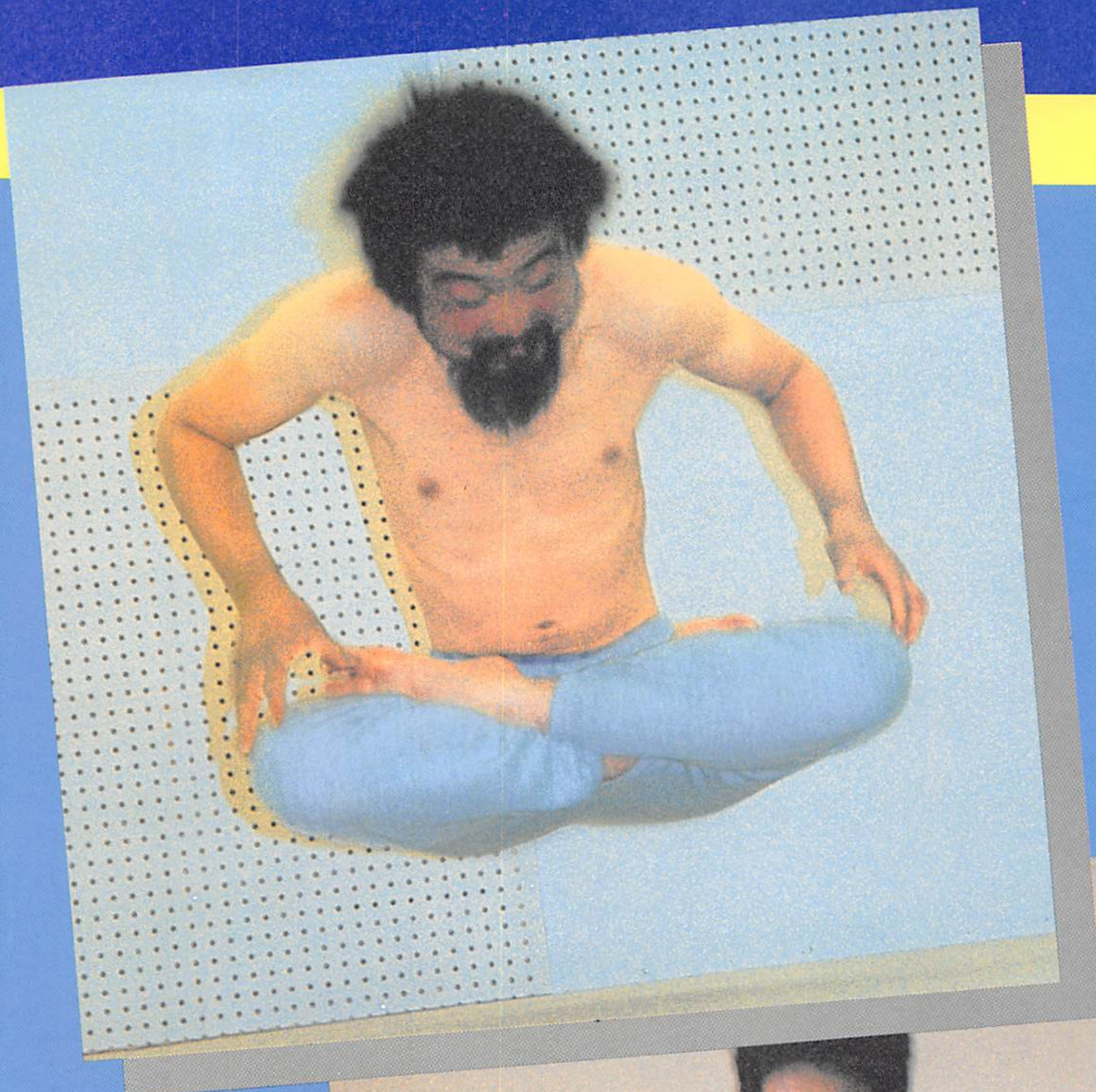


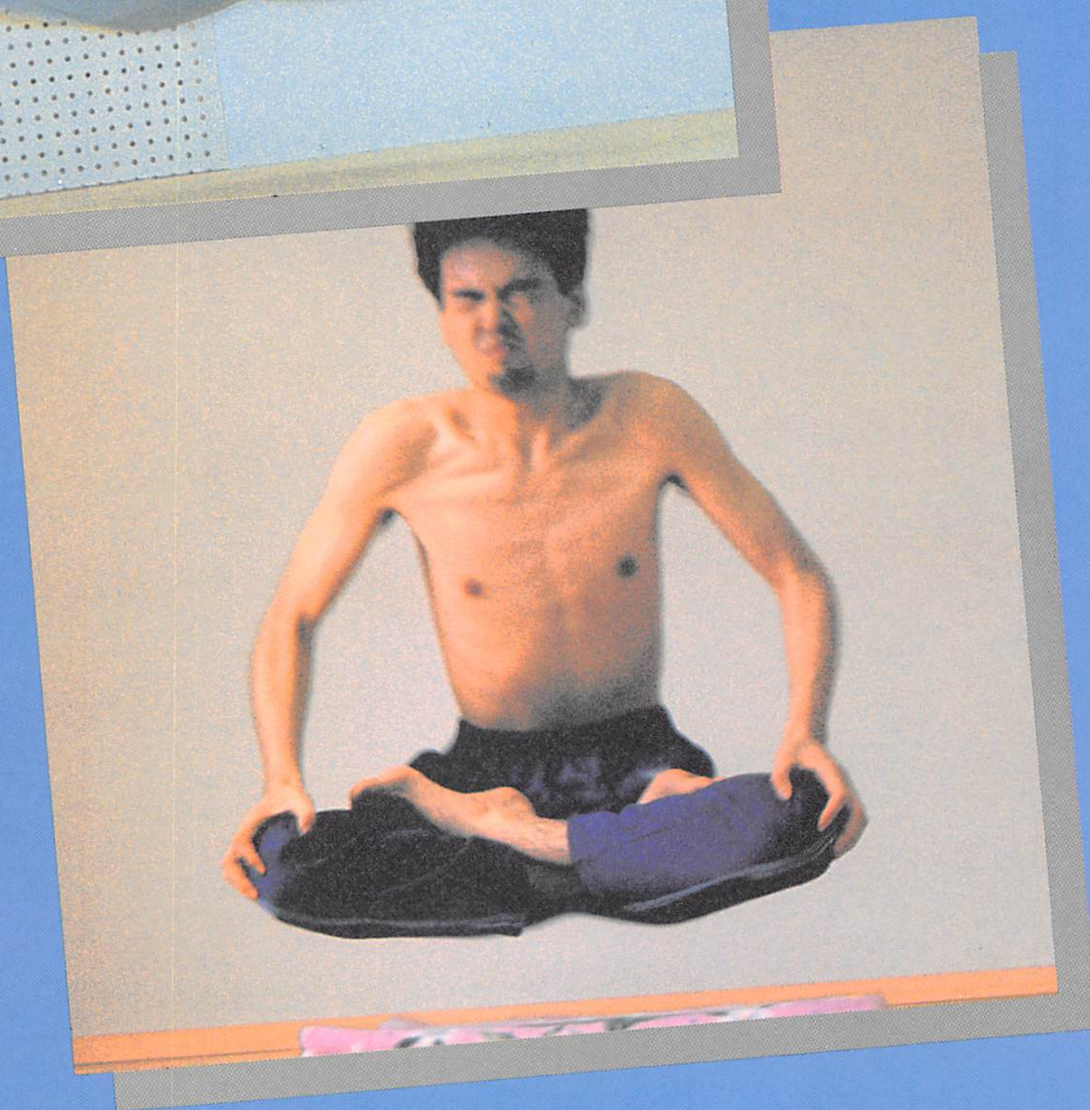


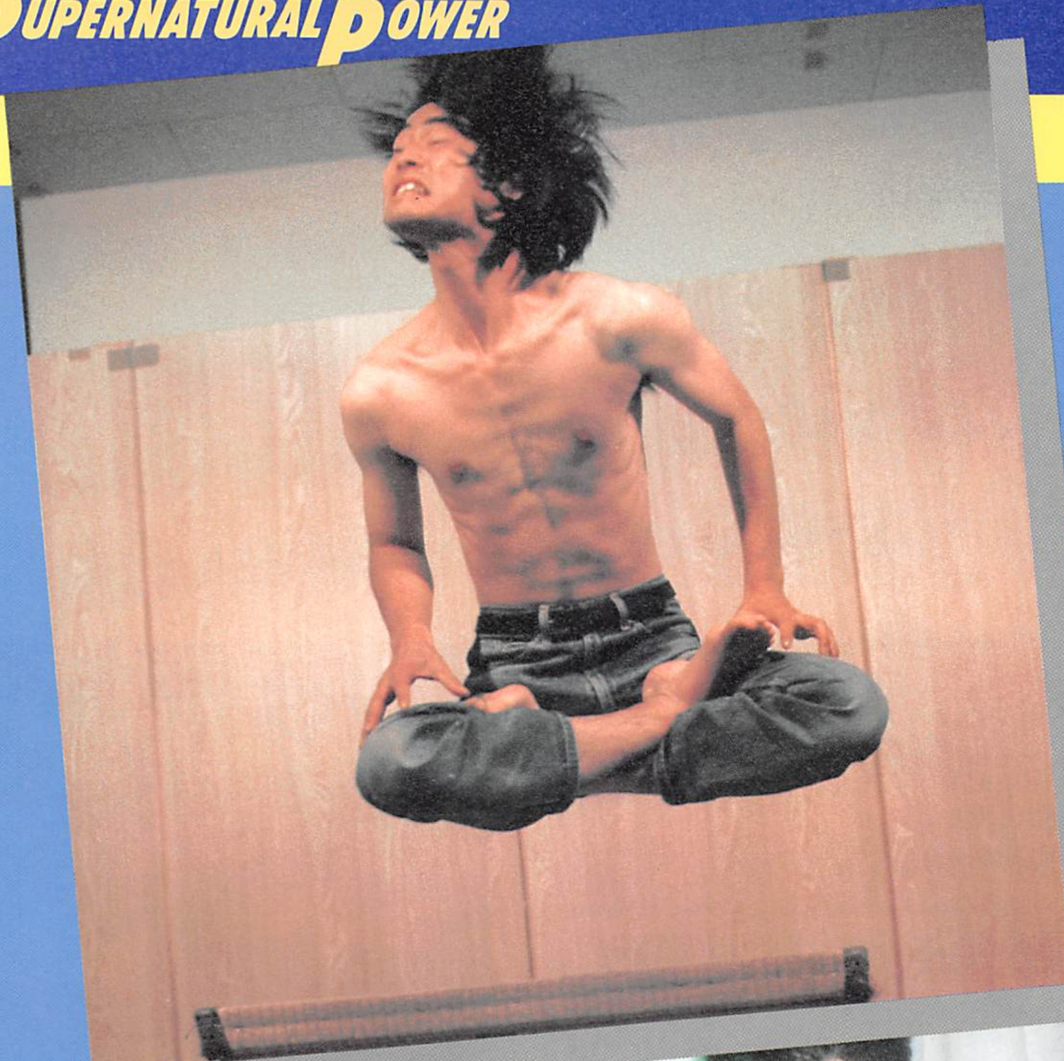
重力を超えた決定的瞬間！

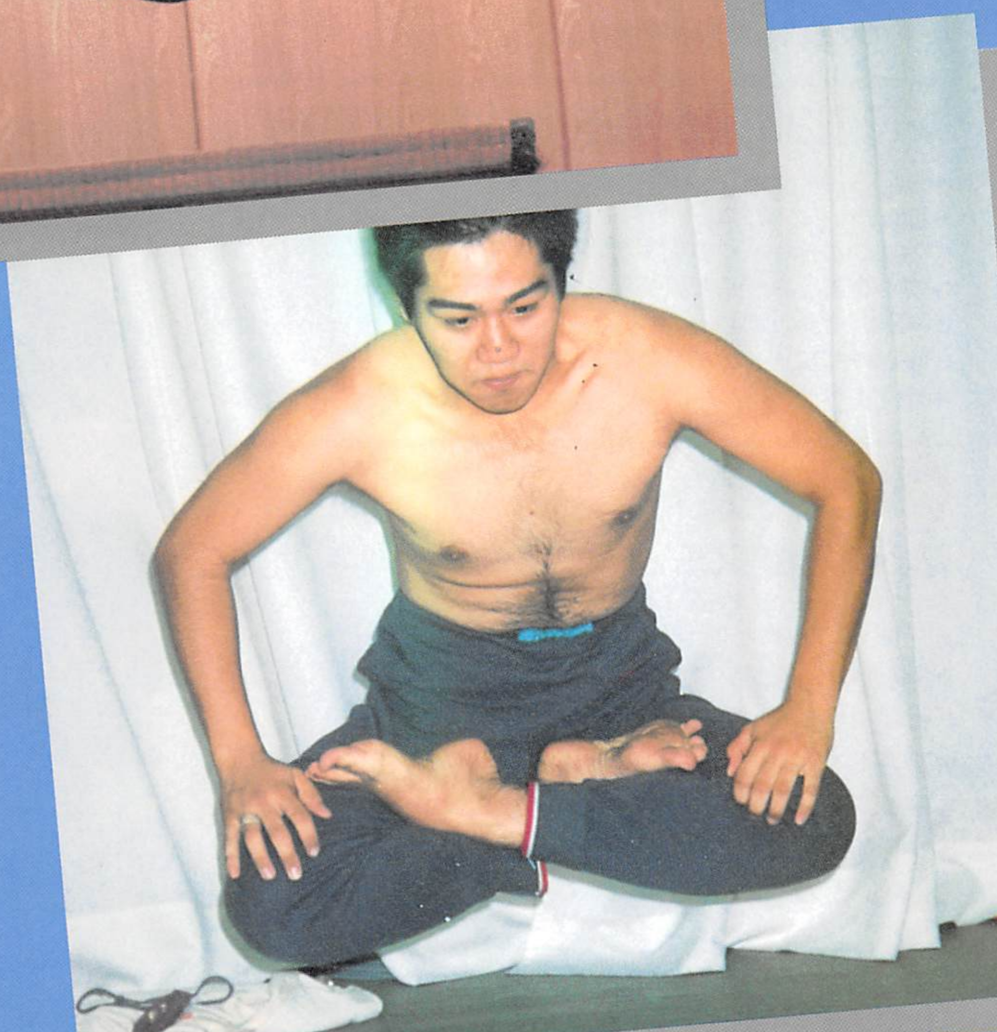
SUPERNATURAL POWER



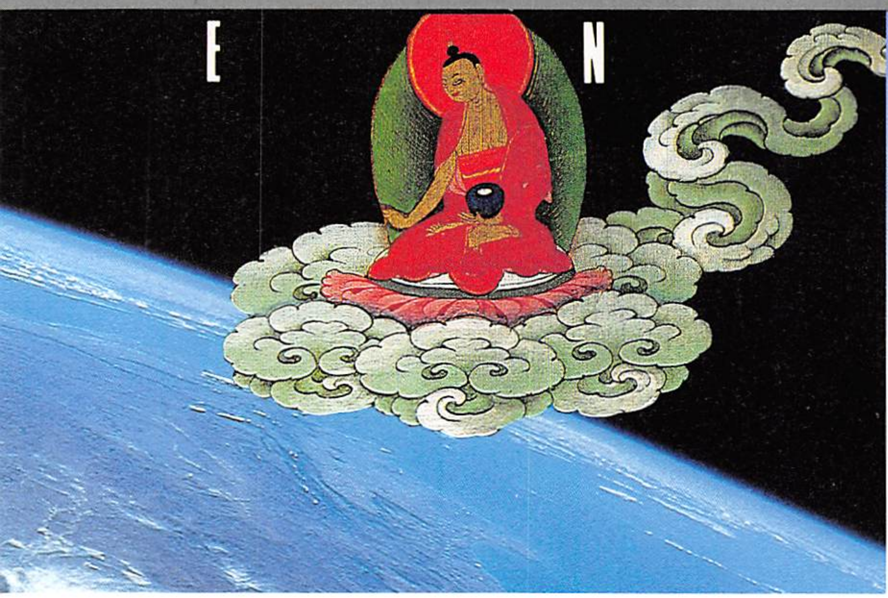




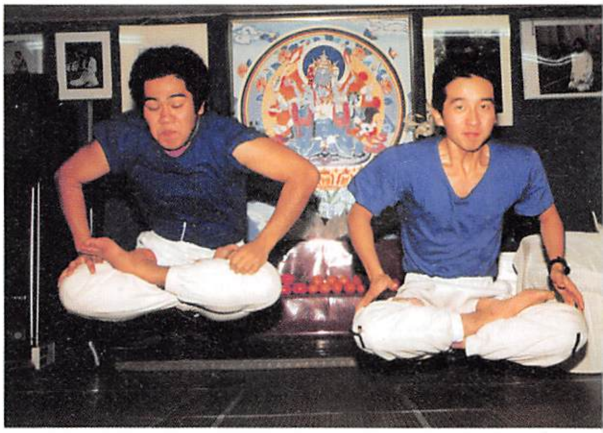


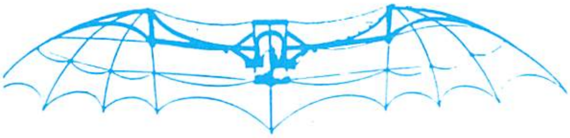


E N T S

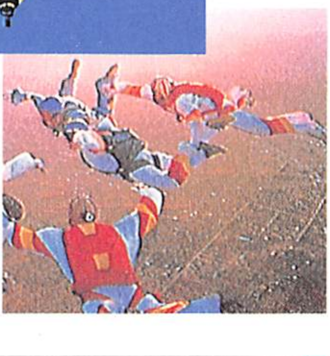




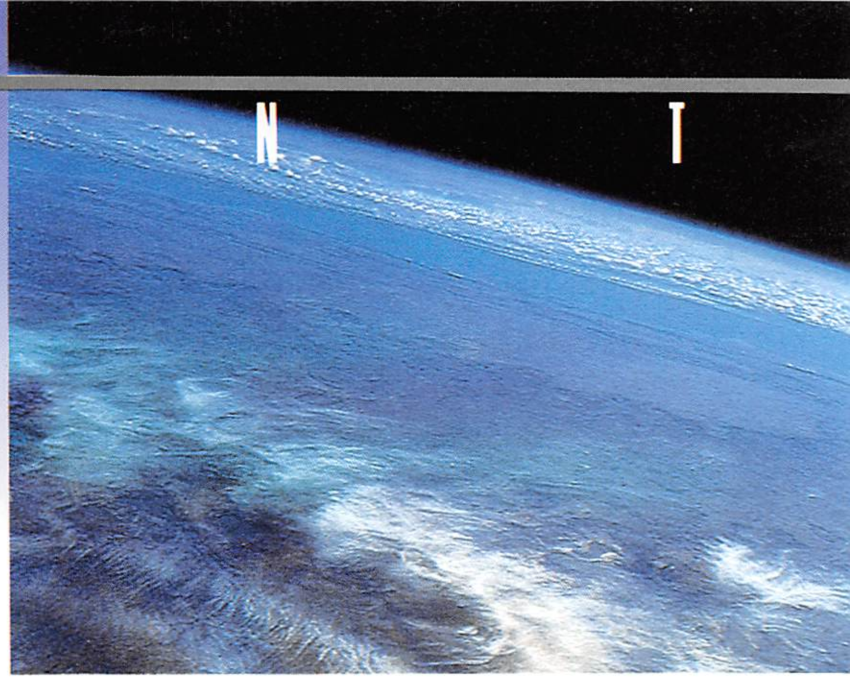








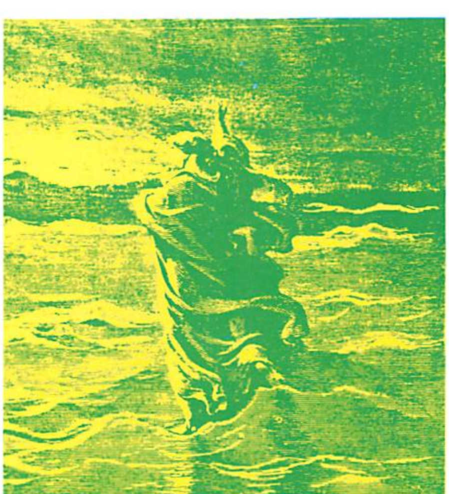
C O N T



麻原彰晃のズバリ!浮揚







●巻頭特別レポート

奇跡の瞬間を目撃!!
「そのとき彼は、確かに宙に浮いていた！」



それは世の常識を覆す奇跡の一瞬だった。
深い瞑想から醒めたとき、彼の身体が
突然跳ね始めたのだ。
一回、二回、三回と激しく宙に踊る巨体……、
その姿は地球の引力に逆らうのを楽しんで
いるかのような軽やかなものだった。
しばしの無重力体験を楽しんだ後の
彼の表情は、爽やかな笑みにあふれていた。
それは、チャレンジしてみるでもなく、
与えられた常識に固執しているだけの
人々には絶対に味わえない、



〝勝利者〟のように思えた……。

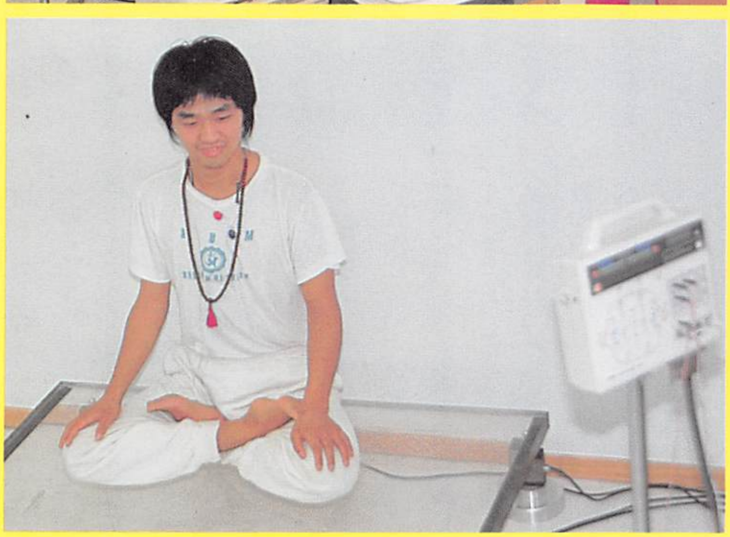
ロケットのように一気に上昇！

奇跡の瞬間を目撃したのは、一九九一年七月の暑い日のことだった。この日、急きょ組織された〝空中浮揚〟特別実験班並びに取材班の面々は、山梨県・上九一色村のオウム真理教施設に集結。エネルギーのヨーガといわれるクンダリニー・ヨーガの成就者数名のご協力を得て、空中浮揚を科学的側面から徹底的に分析しようとする、画期的な実験を行なおうとしていた。

放牧された乳牛が和やかな雰囲気をかもし出す草原を抜け、取材班が上九一色の施設に到着したのは午前十時。既に実験班はセッティングを終えており、あとは実験の開始を待つばかりである。また、実験台となってくださったクンダリニー・ヨーガ成就者の方々も、エネルギー回復のためにちょうど数日前から泊り込みで集中修行を行なっており、空中浮揚に不可欠なエネルギーを豊富に蓄え、まさに最高の条件下での実験となった。

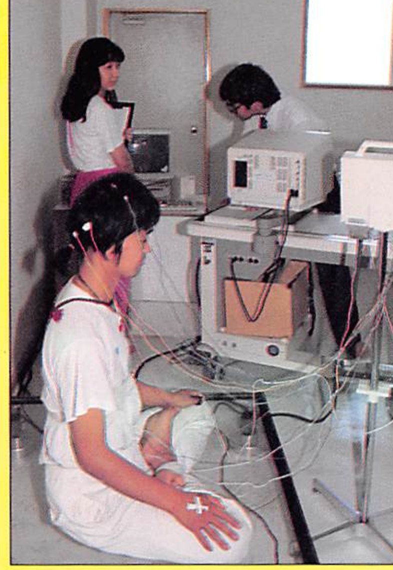






山梨県・上九一色村の特別実験室で、世界でも類をみない〝空中浮揚〟に関する様々な実験が行なわれた



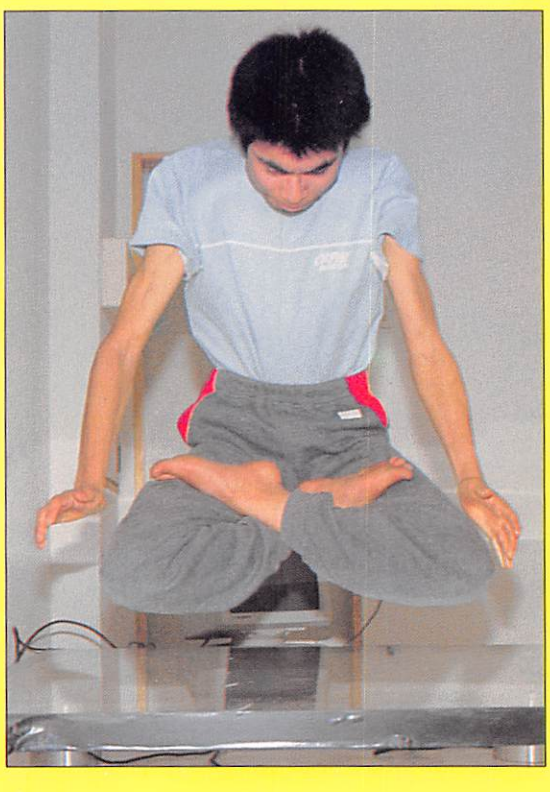


実験には医師が参加して生理学的な検証も行われた

ちなみに、このときの実験内容、データ等の詳細については、小社刊〝真理を科学するシリーズ〟（仮タイトル）でいずれ公開される予定なので残念ながら公表は避けることにして、ここでは実験の様子の再現ぐらいにとどめておこう。

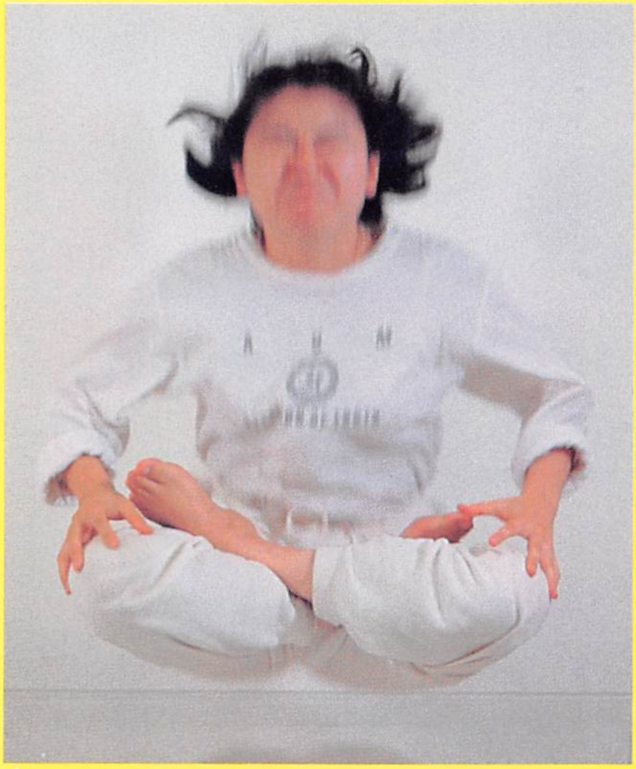
この実験のために特別に用意された測定器の上で最初のチャレンジャーとなったA師（師とはクンダリニー・ヨーガ成就者に与えられる称号である）がおもむろに準備を始めたのは、取材班到着から三十分経った午前十時三十分。世界でも類を見ない画期的な実験は、意外にも笑みもこぼれる、緊張の中にも和やかさが残るリラックス・ムードで始められた。

もっとも、そんな和やかムードも初めの数分だけで、空中浮揚へのチャレンジのための最終ステップで調気法が行じられると周囲の雰囲気は一変してしまう。「シュッ、シュッ、シュッ、シュッ」と両鼻から発せられる激しい出入息の音が室内に響きわたると、一堂の視線は、まさにA師の一挙手一投足にくぎづけになった。



厳しい表情のA師が、上半身を使って鼻から大きく息を吐き出し、おもむろに保息に入る。十秒、二十秒……、周囲は波を打ったように静かになる。だれもがこれから目の前で起こる奇跡の一瞬を絶対に見逃すまいと、食い入るように見つめているのがわかる。

ところが、周りの期待をよそにA師は突如、のど、おなか、肛門のバンダ（引締め）を解いてしまった。どうやら一度目は失敗に終わったらしい。たった数回の調気法でエネルギーをすべて集中、上昇させるのはやはり難しいのか、その後、続けざ



まに二度、三度と調気法を行ずるがいずれも失敗。実験班の表情も思わず曇る。

　が、そんな周囲のざわめきをよそに、当のA師の表情は以外にも明るい。時おり目を閉じては何かを確かめるようにし、笑みを浮かべさせえしている。おそらく霊視によってエネルギーが上昇するのが確認できたのだろうか。

　そして、しばしの休息の後、再び調気法を始めるA師。今まで以上に力強く、そして一息一息丁寧に出入息を行なう姿に、周囲の期待が再び高まっていく。バンダが加えられ保息に入るころには、室内は逃げ出したくなるようなピーンと張りつめた重い緊張感に包まれた。

　十秒、二十秒……、物音一つ立てずに手に汗を握りながら見守る静寂に包まれた空間の中で、ゆっくりと時間だけが進む。かすかに聞こえるのは隣室で準備にあたっている次なるチャレンジャー、B師の「シュッ、シュッ、シュッ、シュッ」という出入息音くらいか。

　そして、保息を始めてから一分三十秒ほど経過したころであろうか、A師の身体に変化が現われた。身体が小刻みに震え始めたのである。

　と、そう思った次の瞬間、今度はA師の身体が突如、宙に踊った。まるでロケットの発射のように一気に上昇し、その後、重力感を感じさせないようにフワリと降りる。クンダリニー・ヨーガの成就者の力をまざまざと見せつけられた一瞬だった。

瞑想だけで飛躍した!

　A師の成功を皮切りに、その後、次々と空中浮揚を実演する成就者たち。俗にいわれる〝信じられない光景〟も、ここまで続くと、いつしか〝飛ぶのが当たり前〟と思わされてしまうから不思議である。まったくもって人間の価値観というものは恐ろしい。

　それはさておき、次々と飛躍をみせる師の中にあって、その中でもC師の飛躍は奇跡と呼ぶにふさわしい衝撃的なものだったので、この場を借りてぜひ紹介させていただきたい。

　ほとんどの師が激しい調気法を使ってエネルギーを上昇しているのに比べ、最後のチャレンジャーとなったC師の方法はあまりに特徴的だった。計測器に上がると上方に意識を集中しながら、もの静かに瞑想を続けるだけのC師。そんな彼の姿を実験の成功も手伝ってリラックスムードで眺めていた周囲は、次に彼の口から発せられた言葉に、さすがに耳を疑わずにはいられなかった。

「準備OKです。それではいきます。」

　突如、目を開き、つぶやくように話すC師。そう言い終わる



カメラがとらえた決定的瞬間！

やいなや、我々の眼前に繰り広げられたのは、まさに度肝を抜かれるような信じられない光景だった。

それは世の常識を覆す奇跡の一瞬だった。深い瞑想から醒めたとき、彼の身体が突然何の前兆もなく上方に向かって跳ね始めたのである。一回、二回、三回と激しく宙に踊る大男の巨体……。ゴムまりというよりは、まるで風船のようなとでもいった方がむしろ適当かもしれない。その姿は、まさに地球の引力に逆らうのを楽しんでいるかのような軽やかなものだった。

時間にして、十秒程度の飛躍だっただろうか。あまりの突然の出来事に一堂は言葉を失い、ねぎらいの声をかけるのも忘れてただ呆然とC師の姿を眺めていた。

ふと、C師の表情に視線を移すと、しばしの無重力体験を楽しんだ後の彼の表情は、悦を伴った爽やかな笑顔にあふれていた。それはチャレンジしてみるでも



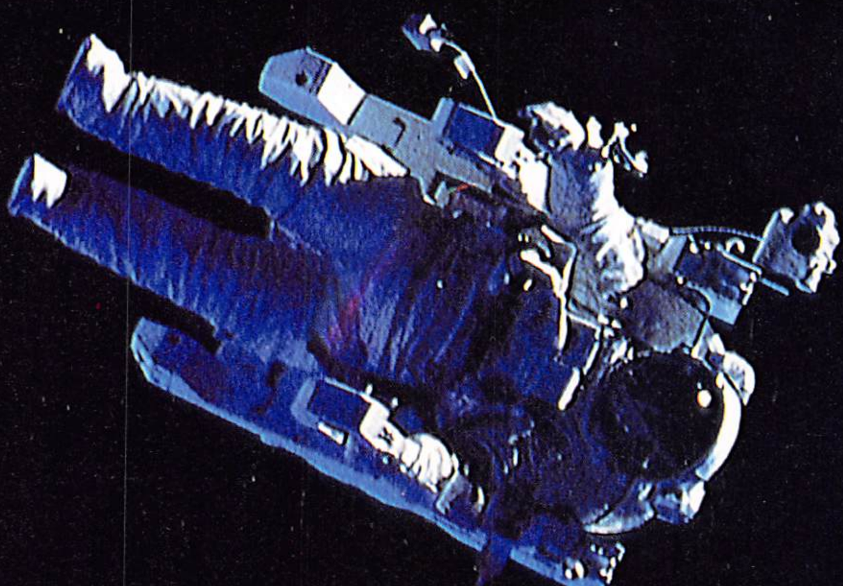
なく他人から与えられた常識とやらに固執して「空中浮揚なんて――」と否定的になっている人々には絶対に味わうことができない、人間の限界を超えた者だけが得ることができる〝勝利者〟の笑顔に似ているように思えた。

空中浮揚――、現代の常識では不可能とされるこの超常現象が発するメッセージを、あなたはいったいどのように受け止めるのだろうか。人間に秘められた無限の可能性の〝象徴〟か、それとも他人の価値観をそのまま借りるのではなく自らの目、自らの体験で物事を判断するという、現代人に最も欠けている概念への〝警告〟なのか……。

その答えをこの本でぜひ見つけてもらいたい。



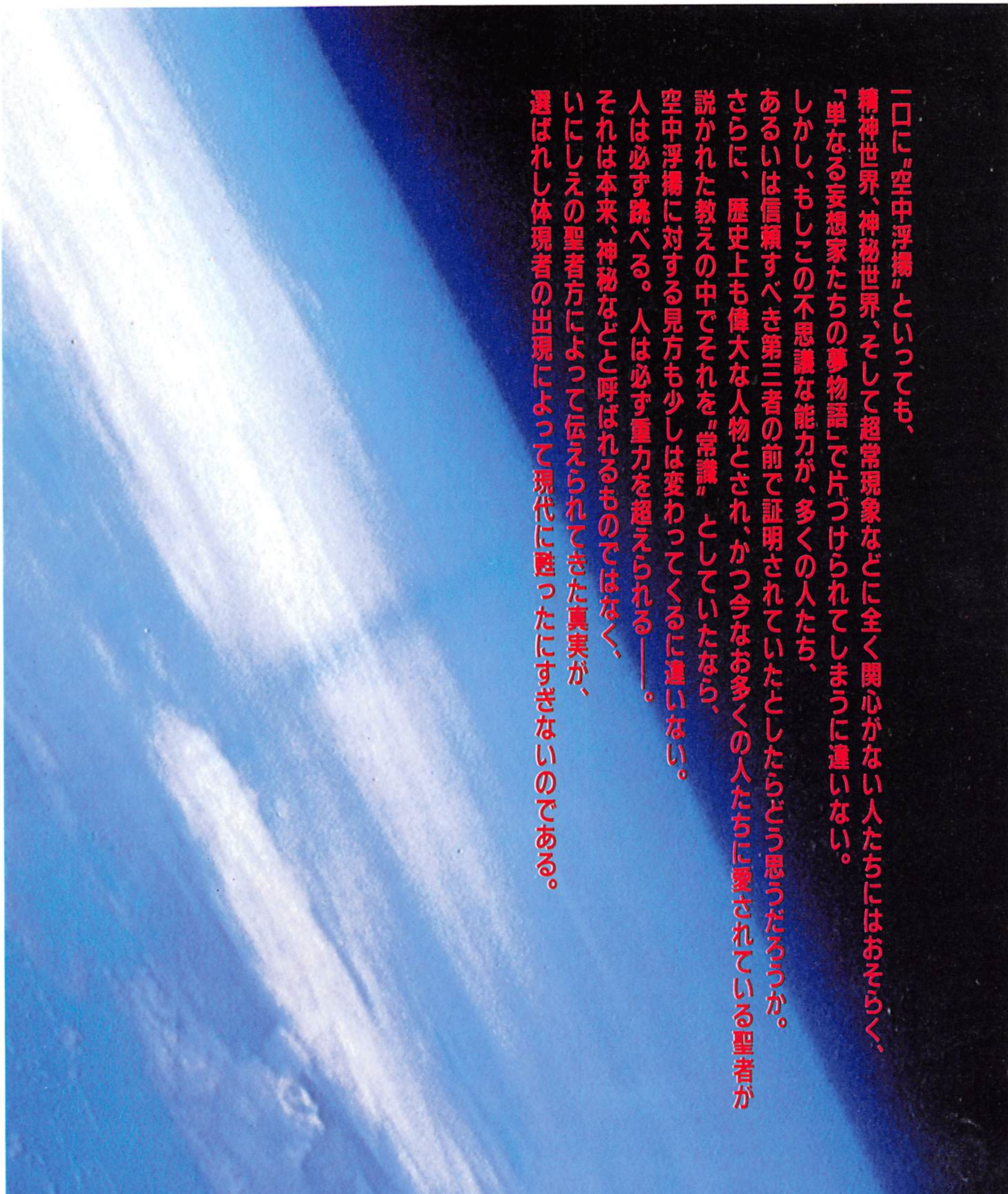
The Levitation



人は必ず重力を超えられる!

ジャーナリストたちも認めた、仏陀釈迦牟尼も説かれた超能力、

"空中浮揚"の真実



一口に〝空中浮揚〟といっても、
精神世界、神秘世界、そして超常現象などに全く関心がない人たちにはおそらく、
「単なる妄想家たちの夢物語」で片づけられてしまうに違いない。
しかし、もしこの不思議な能力が、多くの人たち、
あるいは信頼すべき第三者の前で証明されていたとしたらどう思うだろうか。
さらに、歴史上も偉大な人物とされ、かつ今なお多くの人たちに愛されている聖者が
説かれた教えの中でそれを〝常識〟としていたなら、
空中浮揚に対する見方も少しは変わってくるに違いない。
人は必ず跳べる。人は必ず重力を超えられる――。
それは本来、神秘などと呼ばれるものではなく、
いにしえの聖者方によって伝えられてきた真実が、
選ばれし体現者の出現によって現代に甦ったにすぎないのである。

まずはある人物の空中浮揚の体験談からご覧になっていただきたい。

《それは、驚異の一瞬だった。わたしの身体が、宙に浮いたのである――。

昭和六十年二月、寒さが身に凍む夜のことだった。わたしは、ここ数年ヨーガを中心とした独特の修行をしていた。……（中略）……いつもと違う。何かが違う。目を閉じているにもかかわらず、額からまばゆいばかりの閃光が入ってきた。頭頂部が熱くなった。なんて熱さだ！　まるで真っ赤に焼かれた鉄の塊を押しつけられているかのようだ。駄目だ、耐えられない！　わたしはあまりの熱さに瞑想から覚めてしまった。

今日予定したプログラムはまだ終わっていない。どうしようか。いつもと様子が違うので、このまま進んでいくのも心配だ。しかも、次にやるべきものは、大脳を最も激しく刺激するのである。でも、ここでやめるわけにはいかない。わたしはそう自分に言い聞かせた。

しばらくして気を取り直したわたしは、最後のバストリカー調気法に入った。

しんと静まり返った凍てつくような寒気の中、「シュッ、シュッ、シュッ」という鋭い音が響きわたる。数分後、身体が震え出した。それと同時に、上から身体を引っ張られているような初めての感覚を味わった。わたしは少しとまどった。しかし、考える時間などわたしには与えられなかったのだ。

瞬間的に、尾てい骨から頭頂に向かって〝気〟が吹き上がったかと思うと、蓮華座を組んでいた身体が、上下に激しく跳ね出したではないか。まるでゴムまりのようだ。それだけではなかった。最後に飛び上がったとき、わたしはなんと空中にとどまっていたのである。

空中浮揚――その言葉が脳裏をかすめた。そして夢から覚めるかのように、わたしはドスンと床に落ちた。空中浮揚は終わった。》

これは今から五年ほど前に出版された『超能力・秘密の開発法』（大和出版刊・ちなみに一九九一年八月二十二日、オウム出版より増補大改訂版が刊行されたばかりである）の有名な一節である。著者の麻原彰晃尊師はいわずと知れたオウム真理教の主宰者。本書の監修者でもある。



この夏、オウム出版から発売された『超能力秘密の開発法』（増補大改訂版）

空中浮揚を語るとき、この麻原尊師、そして、その存在を世に知らしめる上で果たした同書の役割は大きい。この両者の存在なくして、「蓮華座を組みながら宙を飛ぶ」などという空中浮揚の詳細が一般に広まることはなかったのではなかろうか。

しかし、麻原尊師ならびに同書で取り上げられている空中浮揚に対する世間の評価は、悲し

た時、はじめて肉体はふっと浮き上がり、心は至福感で満たされます。ですから、ホッピングとは異なります。」そう述べるだけあって、P16の写真を見る限り、空中に浮揚しているようだ。

浮揚理論②……麻原氏の説

成瀬氏と同じく、オームというヨガ道場を開いている麻原彰晃氏も、最近空中浮揚を行ったヨガ行者である。（P18上の写真など）麻原氏は空中浮揚について次のように解説してくれた。

「空中浮揚する時は、チャクラの中のウダーナとインドで呼ばれる生体エネルギーを爆発させて、下に噴き出すような感じで浮きます。最初の内は少しずつ浮揚しますが、徐々に体がゴムまりのような感じになり高く浮きます。重力の抵抗感はありますが、意識ははっきりしています。」

やや成瀬氏とは異なるが、どうやら両者ともに、肉体の力だけでなく、意識すなわち精神の力が空中浮揚には大きく関与しているようだ。

空中浮揚は実在か？

空中浮揚という現象は果たして本当に起こりうるのであろうか。超能力分野の研究では最も進んでいると言われるソ連の文献を引用しよう。『空中浮揚は、人間のバイオフィールドの作用（反重力作用）の最も顕著な例である。空中浮揚の際費やされるエネルギーは、ごく短時間にせよ、体が地面から離れて浮揚する以上、地球の重力を上回っていることはいうまでもない。』バイオフィールドとは、生体エネルギーの存在する場のようだが、詳しくはわからない。

他にも、重力のかかるのは肉体だけで、精神にはかからないから、肉体と精神が調和した時に、空中浮揚は起こるという説もあれば、一時的にせよ、人間が重力から解放される事は、絶対にあり得ないとする常識的学者も当然いた。



左の連続写真は空中浮揚のための訓練。空中に意識を集中しながら、エイヤッと飛び上がる。肉体の操作は空中浮揚と同じだというが……。読者も試してみたらいかが。もしかしたら浮けるかも。

19



空中浮揚は実在か？

仏陀は、足を組んで座ったままて
うに空を飛んだと言われる。現代て
霊的修行者の中には、空中浮揚のて
と聞く。この、空を飛ぶという人間
現象は、現代科学から見れば、否定
なぜなら、我々は一瞬たりとも重力
いからだ。重力から解放される能力
たのだろうか？それとも他に現代科
ていない重力とは無関係の秘術があ
我々は、空中浮揚ができるという何
会い、その実態に迫ってみた。

浮揚理論①……成瀬氏の

成瀬雅春氏というヨガ行者が空中
ホッピングを実演してくれるという
の開いているデヴァイン・ヨガ・ス
った。室内には香がたかれ、何とな
が作り出されていた。そこで我々が
という現象は、P18~19の下段写真
をした状態でのジャンプに過ぎなか
たら、空中浮揚も単なるジャンプで
その辺について成瀬氏は次のような
てくれた。

「 ホッピングは肉体的なジャンフ
浮揚となると、このホッピングのテ
種々のヨガ・テクニックが必要とな
クニックとは、まず呼吸法によって
ネルギーを反転させることです。私
骨の中に百本程の針金があり、上か
という具合になっている。最初の
~3本が反転し始め、次第にその数
最後の一瞬に全部反転します。その
め上方に自分の浮揚している姿をに
ジし強く意識します。この2つが

ジャーナリストたちも認めた空中浮揚。写真は科学雑誌「ウータン」（86年8月号）の記事

いかな「単なる妄想家たちの夢物語」の域を出ないのが実情である。中には公然と「インチキ」呼ばわりする輩もいるから困ったものだ。

おそらく、彼らは、麻原尊師が信頼すべき第三者の前で空中浮揚を実演しているという事実をすっかり忘れているのではなかろうか。故意か偶然かは別にして、その評価に当たって、正しいデータをもとに判断してないのだから、そんなものは論外といわざるを得ない。

実際のところ、空中浮揚は既に信頼すべき第三者の目前でも実演されており、現実のものとしての評価を受けているものなのである。その一例として以前、麻原尊師の空中浮揚を報じた雑誌記事の抜粋をここに紹介しておこう。

≪「ウッ」

腹の底から絞り出す声と同時に、男性の体がスッと浮いた、飛んだ？　跳んだ？　とにかく





30センチも空中に浮いたのです。蓮華座のままいる女性のヘソよりも高く……。

ホントに一瞬ではあったが浮いたのです。》

『新鮮』（八六年一月号より）

《……フツー人じゃ不可能な準備運動のあとにスタート。急に全身がピクピクッとケイレンし始めたかと思ったら、午後6時半頃、突然身体が宙に舞い上がった！ 小さな写真がその寸前。大っきな写真が、翔んだ瞬間。

ま、「ヒザで跳ねたんじゃねーの??」とゆー疑問もおありでしょうが…。ほとんどアグラをかいたまま、ピョーンと40センチ以上も垂直に翔び上がれる自信があるなら、ゼヒ、実験してください。かなり足腰を鍛えた人間なら、ひょっとして〝ジャンプ〟くらいならできるでしょうけど、とてもフンワリと着地するのは不可能。つまり、約1秒間は空中に浮いたままの〝浮揚〟は、とってもムリなハナシでしょうね。》

《約2分間ほどで69・65kgの体重が300g減った（写真A→B）。体重を減らすばかりではなく、ふやすこともできた。氏はピクリとも体を動かさない。使用器材は『寺岡精工』社製計量器。非常に敏感なデジタル式メカであった。》

『週刊プレイボーイ』（八六年二月十八日号より）

このとおり麻原尊師の空中浮揚は、マスコミも認めていた既成の事実なのである。この現実を黙殺して空中浮揚の真偽は語るのは、やはり無理があるといわざるを得ない。

空中浮揚は、いにしえの覚者も認めた超能力！

そして、ここでもう一つ断っておかなければならないのは、歴史上、偉大な聖者と称賛され、今なお多くの人々に崇められている仏陀釈迦牟尼もまた、「正しい修行を行なえば超能力は身について当たり前で空中浮揚もその中の一つ」と説かれていることである。これは『南伝大蔵経』相応部経典の「神足相応」という経で明らかにされている。

ちなみに、仏教では修行によって身につく超能力を神足通、天耳通、他心通、宿命通、天眼通、漏尽通と段階順に分けている。それぞれの超能力を仏典に従っ



『週刊プレイボーイ』（左・86年２月18日号）、
『新鮮』（86年１月号）でも空中浮揚は証明されている

て簡単に説明しておくと下記のとおりなので、ざっと目を通しておいていただきたい。

　空中浮揚がこの中で神足通に該当するは一目瞭然。意外かもしれないが、空中浮揚は修行すれば身につく最初の超能力として、仏典にまでこのような形で記されているのである。

　ところで、修行によってなぜ超能力が身につくのか？「神足相応」の現代語訳を掲載した月刊『マハーヤーナ』二十五号（オウム真理教の教団機関誌）から麻原尊師解説部分を抜き出してみたので、参考までに以下に紹介しておこう。

《……なぜ神通力が身に付くのだろうか？　まず高い世界のことを考えてみようではないか。

　高い世界にいる人（魂）は徳が高い。言い換えれば、徳の高い人だからこそ高い世界へ行っているのである。で、そういう世界の人達の力を神通力と呼んでいる。

　だとするならば、私達も功徳を積んで悪業を滅し、その身と口と心を高い世界の人達と同じレベルにするならば、当然神通力も身に付く――と、こういうことなのである。……（中略）……

　神通力、あるいは超能力は、はっきり言って、私達の魂がもともと持っている力であって、そんなに取りざたして、すごいとかすごくないとかいうようなものではない。それは今述べたように、徳が備われば、そして悪業を滅すれば、自然と身に付く力であるからだ。》

　わかりずらいところもあると思うので少し補足させていただくと、こういうことである。仏教的世界観によれば、我々は無始の過去から地獄・動物・餓鬼・人間・阿修羅・天界とこの六つの世界、六道を絶えず輪廻転生している。もちろん、この上にもさらに高い世界が存在するのだが、人間より上の世界では先ほど挙げた六つの超能力も特別なものではなく、もともと備えている力ということなのである。

　そして、高い世界の魂と我々の差は、徳の差であり、つまり、裏を返せば人間の姿形をしていても上の世界の魂に匹敵するような徳があれば、自在に超能力が使えるようになるということだ。

　もちろん、もともと人間界とそれ以上の世界という違いがあるのだから、徳さえあれば何の制限もなしにということでもあるまい。そこで心のプロセスを進める仏教の修行が必要となる以上、やはり意識、心のレベルの向上が超能力を身につける上で不可欠ということになるだろう。

　いずれにせよ、空中浮揚は二千五百年前からかの釈迦牟尼もその存在を認めている能力であり、さらに、正しい修行を行なうならば身につけられる能力であることをここでは再度強調しておこう。

仏典に記されている超能力とその中味

●神足通　一身を多身とし、多身が一身とする。あるいは、姿を現わしたり隠したりするのも自由自在。断崖絶壁を通り過ぎてもまったく支障がないのは空中を歩くようであり、大地に出没するのは水中を出没するようであり、水上を歩いて沈むことがないのは地上を行くようであり、空中を蓮華座で行くのは空飛ぶ鳥のようである。

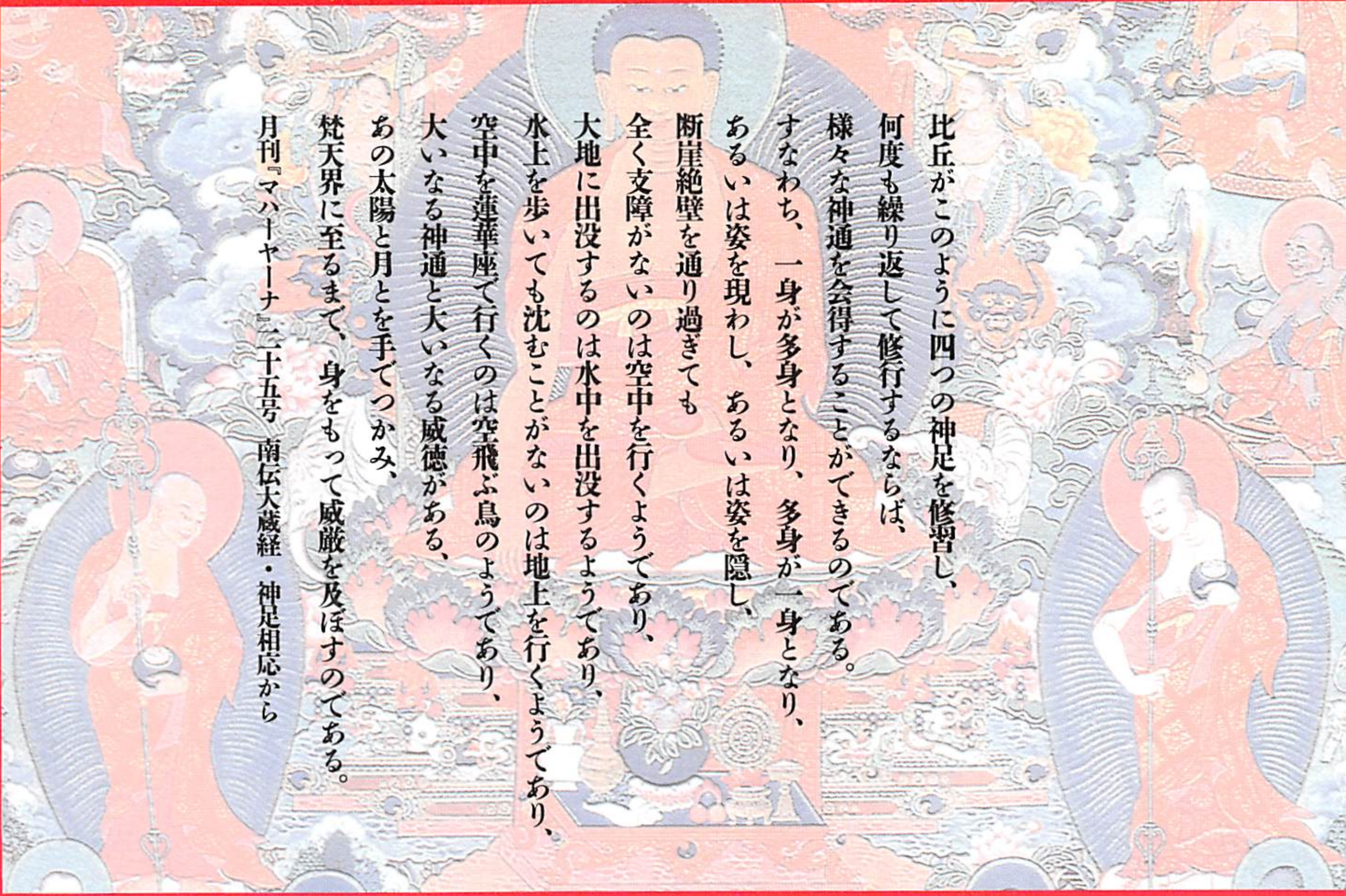
●天耳通　清浄であり人間を超えた天耳界にあって、遠くや近くの音、また天界や人間界の声が聞ける。

●他心通　他の人々の心を、自らの心で隅々まで知る能力。

●宿命通　「わたしはあそこでは、名はこのようであって、肉体はこのようであって」というように、一生、二生、三生、十生、百生、千生と行相、名称を伴った様々な過去世を思い起こす能力。

●天眼通　人間を超えた天眼によって、カルマによって劣っていたり優れていたり、美しかったり醜かったり、善趣や悪趣に生まれたりすることを知ることができる能力。

●漏尽通　煩悩を滅尽した者が得られる最高の超能力。相手の煩悩の状態を一目で見極められる。



比丘がこのように四つの神足を修習し、
何度も繰り返して修行するならば、
様々な神通を会得することができるのである。
すなわち、一身が多身となり、多身が一身となり、
あるいは姿を現わし、あるいは姿を隠し、
断崖絶壁を通り過ぎても
全く支障がないのは空中を行くようであり、
大地に出没するのは水中を出没するようであり、
水上を歩いても沈むことがないのは地上を行くようであり、
空中を蓮華座で行くのは空飛ぶ鳥のようであり、
大いなる神通と大いなる威徳がある、
あの太陽と月とを手でつかみ、
梵天界に至るまで、身をもって威厳を及ぼすのである。

月刊『マハーヤーナ』二十五号　南伝大蔵経・神足相応から

数百人が実証する能力、空中浮揚

現在、オウム真理教では麻原尊師の指導の下に解脱・悟りに向けての修行を行なっている出家及び在家修行者のうち、合わせて、数百名が空中浮揚ないしダルドリー・シッディを行なえるステージにある。

ダルドリー・シッディとはヨーガ教典によれば、「意識的なコントロールあるいは自分の意志とは無関係に身体が跳ね上がる現象」。いわば空中浮揚の前段階で、さらに修行が進むと完璧な浮揚が可能になるわけである。

もちろん、修行の目的はあくまで悟り・解脱であり、空中浮揚ないしダルドリーは二次的なものにすぎない。しかし、精神性が向上される段階で様々な超能力、神通力がつき、その最初の段階でつくのは空中浮揚、ダルドリーを包含する神足通というのなら、空中浮揚ないしダルドリーが行なえるかどうかは修行者にとって重要なことなのである。

つまり、少なくともダルドリーが起こる修行者が数百名いるということは、オウムの修行体系が正しいことの証明であり、まさしく釈迦牟尼が説かれた解脱・悟りの教えと同じ正しい流れを歩んでいる証拠となる。そういう意味からも、道を求めている者たちにとっては、精神性向上の目安となる空中浮揚が、意味のあるものであり、喜びとなるのはご理解いただけたのではなかろうか。

それはさておき、いにしえの覚者方が残された正しい修行体系がここに存在する以上、我々は空中浮揚の定義を見直さなければなるまい。それは決して、「妄想家たちの夢物語」でも、「現代の神秘」でも「超常現象」でもない。麻原彰晃という体現者の登場によって現代に甦った〝真実〟なのである。



修行者28人が語る〃無重力体験記〃その1

「ある日突然、わたしは超能力者になった！」

昨日までどこにでもいるような平凡な人間だったのが、ある日突然、超能力者に変身してしまった！——こんな話をしても世間では、〃にわかには信じられない眉ツバ話〃として片づけられてしまうに違いない。しかし、修行者の世界ではこの類いの話はむしろ、〃よく耳にする日常茶飯事の話〃といってもそうおおげさにはなるまい。

ここに紹介する六人は、世間でいうところの〃にわかに信じられない眉ツバ話〃を実際に体験してしまった人たちである。それも修行の道に入って間もない時期に突然、無重力体験が訪れたという珍しいケースである。

もちろん、だれもがすべて、突然超能力者に変身できるわけはなく、この六人ももともと自己の内側に秘められていたポテンシャルに本人たちが気づかなかっただけにすぎまい。とはいえ、修行に入った瞬間、そのポテンシャルをあっという間に、アビリティに変えてしまったオウムの神秘力はこの際、正当に評価されてしかるべきであろう。

何はともあれ、まずは貴重な体験をした六人の話を聞いてもらいたい。

入信したその日に跳んだ!

■土谷正実 Masami Tsuchiya （二十六歳・大学生）

わたしがダルドリー・シッディを経験したのは、オウムに入信した日のセミナーでのことでした。その日の修行中、あることがあってグルを強く意識させられたのですが、その瞬間、バッバッバッと下半身から大きく振動し始め、それがセミナーの最後まで続くという大変貴重な体験をさせてもらったのでした。

この経験から、グル（編集部注＝霊的指導者）に意識を集中させることによって得られるエネルギーのすごさも身をもって感じることができたような気がします。

さて、跳ぶ瞬間ですが、わたしの場合、行法によって若干の違いがあるようです。例えばアパンクリヤ（調気法の一種、実践＝空中浮揚・特別付録の項参照）をやって跳ぶときは、保息で頭頂に気が集まり、一瞬意識がなくなるような感じで身体が跳ねます。このときクンダリニーの突き上げによるものすごい快感を感じます。また、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ（実践＝空中浮揚・特別付録の項参照）では胸からのどに引っかかりが強く感じられ、その苦しさに耐えているうちに跳ねました。ちなみに、今は頭頂に速やかに気が集まるため、後者の調気法では跳ばなくなってしまいました。





■本村千栄子　Chieko Motomura（四十四歳・主婦）

"平凡な主婦"でも跳べた！

修行を始めたばかりのころ、初めて見る修行仲間のダルドリー・シッディにただ見とれているだけでした。もちろん、わたしもいずれ体験するんだと考えたりもしましたが、「きっとそれは何年か先のことだろうな」ぐらいにしか思えなかったのです。

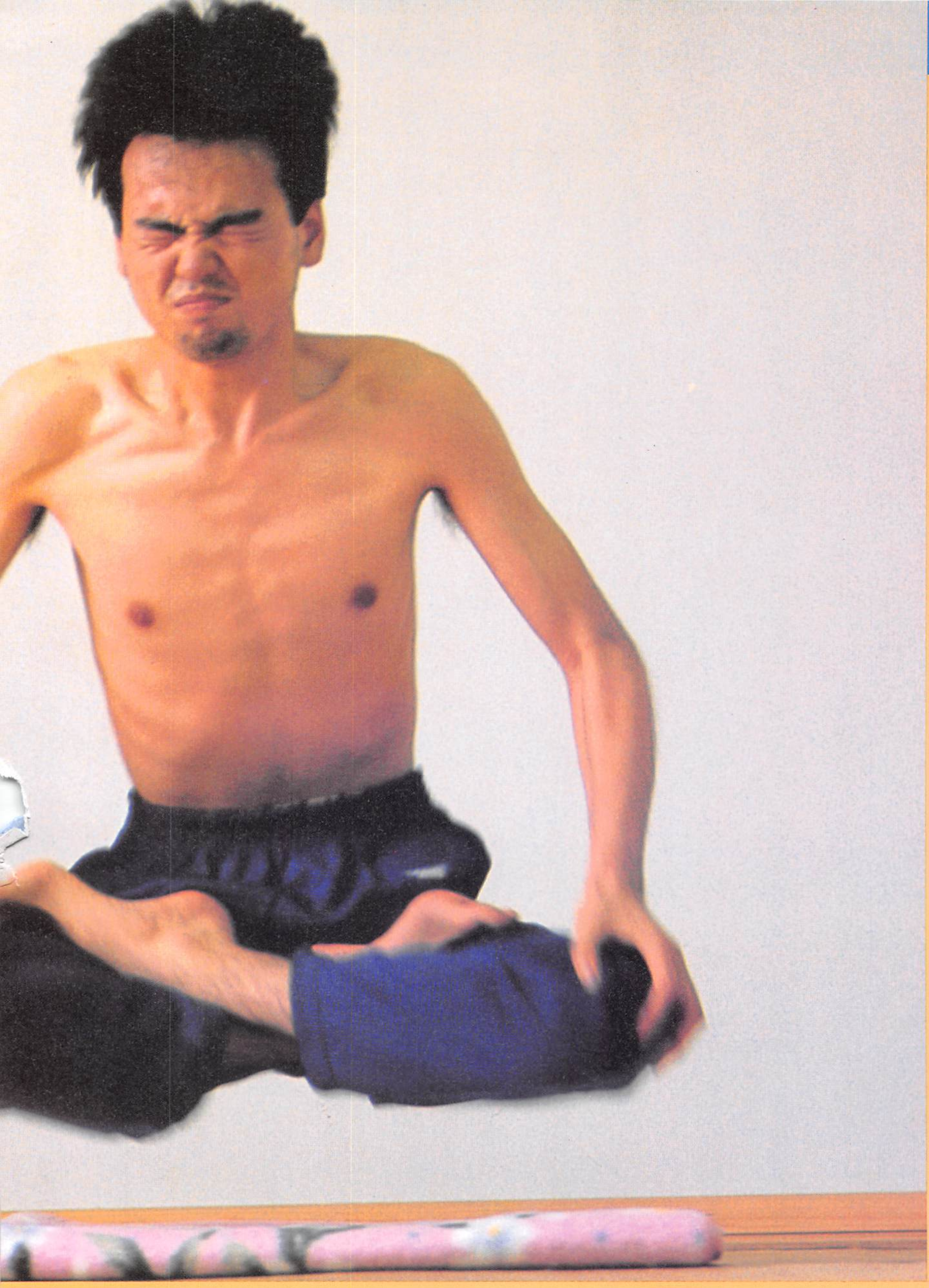
しかし、その機会は意外に早く訪れました。修行を始めて二カ月ほど経ったころのことですヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを行じている最中、限界までの保息をしていると、意識はハッキリしているのですが身体はなんともいえない虚脱感に包まれました。そして、突然小さく振動したかと思うと徐々に大きな振動に変わり、身体が宙に向かって跳ね出したわけです。

その瞬間、わたしの心は歓喜で満たされていました。グルの教えを例外なく素直に実践することにより容易に得られた神秘体験は、自分の選んだ道の正しさ、そして、特殊な人だけでなく、平凡な主婦であるわたしのような者でも変わっていけるということを自らの体験を通じて確信できたからです。

その後は五分と持たなかった座法の痛みにも長時間耐えられるようになり、シャクティーパット（グルからの高次元のエネルギー移入。詳しくは四十六ページ参照）を受けてからは青紫の光を見るようになりました。以前は目を開けると消えていたのに、最近では目を開けていても見えます。また、グルを意識するとそれだけでエネルギーが上昇し、至福感に包まれるなど本当に素晴らしい体験をさせてもらっています。

偉大なグルに巡り合えたことに感謝しつつ、これからも頑張っていきたいと思います。







■ソーパーカ[※] Sopāka（二十三歳・出家修行者）

テキストどおりの修行の効果！

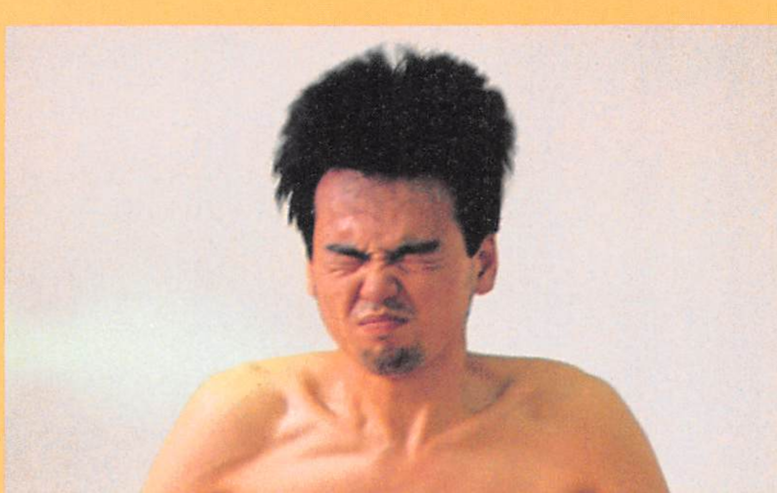
　わたしがダルドリー・シッディを経験したのは、三年前、富士山の麓にあるオウムの総本部道場で修行していたときのことでした。そのときはちょうどグルからエンパワーメントしてもらった直後で、エネルギーが強くなり、調気法で保息をしていると身体が後ろに倒れてしまうような状態にありました。そんな状態でなおも修行を続けていくうちに、目の前がフッと白っぽくなったかと思うと突然跳ね始めたのでした。ダルドリーの最中は、保息が全く苦しくないというのがたいへん印象的でした。

　ところで、このときわたしは修行を始めて間もないころでしたが、それでも貴重な経験ができたのはこんな理由からだと思います。それは道場のヴァイブレーションの良さ、エンパワーメントの効果、そして、在宅修行とはいえ毎日コツコツと地道にテキストどおりの修行をしていたことです。

　もちろん超能力を得ることが最終目的ではありませんが、この突然の体験に自分の選んだ道に確かな手応えを感じることができました。

（八九年十一月ラージャ・ヨーガ成就）

※成就者にグルから与えられるホーリー・ネーム（聖なる名前）。本書では成就者たちの名前は、すべてこのホーリー・ネームで明記している。







■坂本賢志　Kenji Sakamoto（二十四歳・大学生）

否定的観念が崩れて……

初めてダルドリー・シッディが起きたのは、修行を始めてからちょうど二カ月を過ぎたころでした。調気法で保息をしてる最中、お尻のあたりがピクピクとケイレンするのが何日か続いた後、突然、身体が蓮華座を組んだままピョンピョンと跳ね出したのでした。

正直いって、当初は保息の苦しさを紛らすために「自力で跳んでるのかも？」とも思いました。しかし、試しに力まかせに跳んでみたところ、感覚がまったく違ったのです。下から何かのエネルギーに突き上げられるダルドリー独特の感覚に比べ、自力の場合は自分の身体の重さをどうしても意識せざるを得ませんでした。

ところで、ダルドリーのコツですが、経験から考えるに周りの人の影響が大きいように思われます。やはり一緒に修行している人がそばで跳んでるのを見ると、「跳べるわけない」という否定的観念が崩れてダルドリーが起きやすくなるんだと実感させられました。「今すぐにでも無重力体験をしたい！」と思っている人は、そういう意味で先達に学ぶのが早道だと思います。



■内山京子　*Kyoko Uchiyama*（二十六歳・出家修行者）

二ヶ月後には跳んでいた！

修行を始めて二カ月が経過したころに参加したセミナーで、三時間のビバリータ・カラニー（実践＝空中浮揚・基礎トレーニング編の項参照）に挑戦しているときのことでした。以前痛めた腰の痛みと闘いながらその都度グルを意識しながら頑張っていると、二時間ほど経ったころに変化が訪れました。意外なことに、突然身体が天井に向かってピョンピョンと跳ね出したのです。動きを止めようにも止められず、結局、最後まで跳ね続けていました。まさか逆さのまま跳ねるダルドリー・シッディがあるとは思いもよらず、そのときはこの不思議な体験に首をひねるばかりでした。

しかし、その直後、家で座法を組んで修行しているときに再び経験し、これがダルドリーであるとわかりました。自室で蓮華座を組んでマントラを唱えながら瞑想していると、突然身体がグルグルと回転し始めたのです。それはまるで止まりかけのコマが首を大きく振るような感じで左右に大きく大きく振れ、あまりの激しさに、バランスを崩して床に倒れかけてしまうほどでした。

そのときわたしの中にある思いが生じました。それは、「もしかして自分も跳べるかもしれない！」という確信に似た強い期待でした。そこで試しにヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを行じてみることにしたのです。

結果はわたしの予想どおりでした。まるでカエルが跳ぶように、自分の身体が前方へピョンピョンと跳ねたのです。何度やっても同じ。写真では見たことはありましたが、まさか修行を始めて二カ月しか経っていない自分に起こるなんて想像もしていなかっただけに、驚きと同時に嬉しさがこみ上げてきたのを覚えています。

自分のなしてきた修行の成果を振り返りつつ、これからも解脱・悟りに向かって邁進していきたいと思います。



集中修行の成果にビックリ!

■金井涼子　Ryoko Kanai（二十一歳・学生）

初めて振動らしきものが起こったのは昨年一月の集中修行のことでした。それまでほとんど修行らしきことをしたこともなく、何も知らないまま正悟師※の勧めで超ハードな十日間の集中修行に参加したわたしは、初めはまさに旅行気分そのものでした。ところが、激しい修行メニューが発表されてようやく集中修行の意味に気づき、周囲を気にしながらも挑戦してみようと思ったのでした。

やはり集中修行だけあって効果はてきめんのようで、二、三日経つと参加者のほとんどが調気法の最中に自然にピョンピョンと跳ぶようになりました。そのとき指導に当たっていた師の方に、「まだダルドリー・シッディが起きない人？」と聞かれて手を挙げたのはほんの数人。そのうちの一人がわたしだったのです。

もっとも、参加者の中でも「チァクラって何ですか？」と師の方に質問するくらい不熱心な人間はわたしだけだったでしょうし、それでもその後の修行で二、三度ブルブルッと振動らしきものが起こったわけですから、今考えてもこの集中修行の効果はすごいものだと思います。

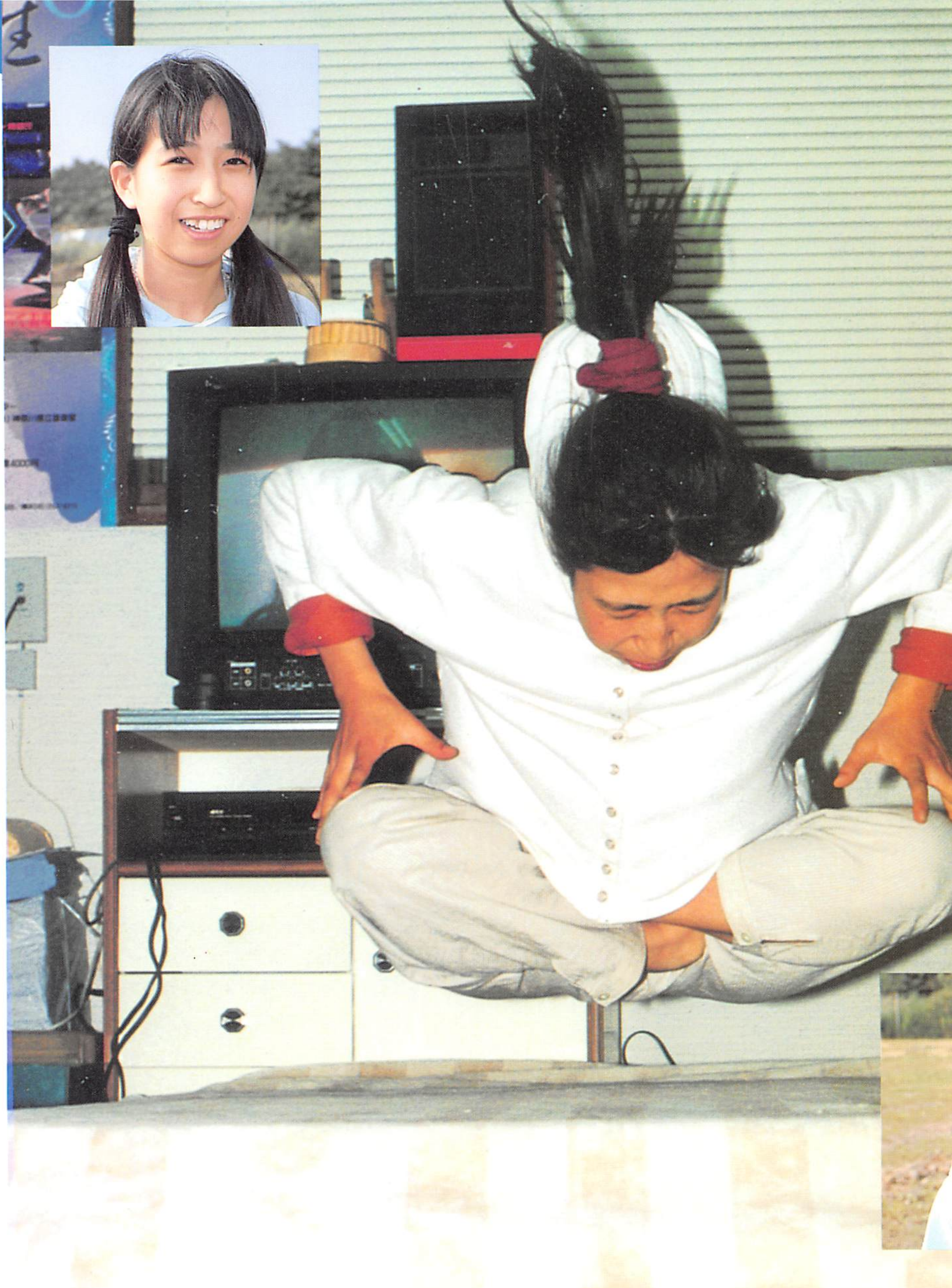
それはさておき、本格的なダルドリーは、それから数カ月ほど経って起こりました。たまたま道場でダルドリーの撮影があり、「練習だけでも参加しませんか？」と誘われるままにやってみることにしたのです。

練習のつもりで数回ほどアパンクリヤを行じていると、いつもどおり振動が起こり始めました。しかし、それはいつものものとは違って、「これなら跳べるかもしれない！」と思えるほどの激しい振動でした。そこで意識を頭頂に集中してみたところ、ボンボンと自分の腰ぐらいの高さまで跳ね上がります。気の向くままに跳び続けるような状態で、自分でも怖いくらいでした。

実は、それからが大変でした。おそらくエネルギーの通り道が詰まっているのが原因なのでしょうが、ちょくちょく修行するようになってからは正座しては跳ね、車の運転をしては跳ね、それこそ寝ているときでも突然跳ね出すことがありました。授業中に突然振動が始まって友達に笑われたり、運転中に跳ねてエンストを起こしたのを別の車の人に目撃されて笑われたり、それこそハハハハと高笑いでごまかすしかない不思議な出来事ばかりです。

もっとも、こんな悲惨な状態（？）も、シャクティーパットという修行者の秘密兵器を受けてからは、管の詰まりが取れてすっかり解消。今では意識すれば「跳ぶかもしれない」という状態になりました。振り返ってみますと、ダルドリーも自分の修行の進み具合がわかって、楽しいものだったように思えます。

※煩悩を止滅して、仏典でいう「供養値魂（阿羅漢）」の境地に達した者に与えられる称号。



検証空中浮揚 PARTⅠ

人はなぜ飛べるのか？

科学を超えた超科学理論、『ヨーガ・スートラ』が証す
空中浮揚理論を一挙公開！

世間では「珍妙な健康体操法」くらいにしか思われていないヨーガ。
しかし、それは本来の姿からいえば爪の先程度にすぎない。
真のヨーガとは仏教にも匹敵するほどの奥深い壮大なスケールを持ち、
その最高の教典『ヨーガ・スートラ』には、
空中浮揚をはじめとする多くの超能力が理論的に説かれているのである。
人間の心構造について最も学問的に、
さらに現代科学以上に冷静な目で超常現象を見つめる
ヨーガが証す空中浮揚とは？
そのメカニズムを探ってみた。



◉ヨーガは科学!?

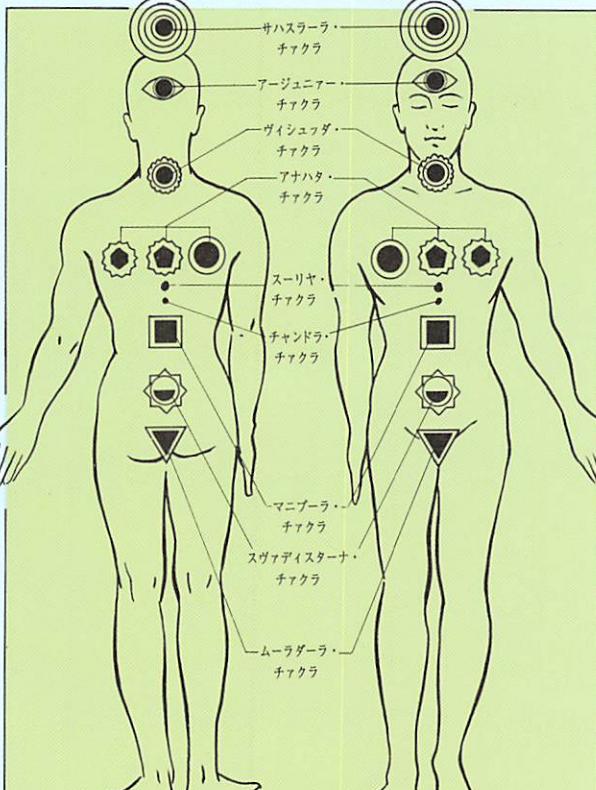
本題に入る前に、まずはヨーガについて若干説明を補っておこう。

ヨーガとは一言でいうなら苦行や瞑想に従事する個人の道であり、それは修道士の宗教といってよい。その究極の目的は個人の解脱であり、根本傾向において仏教やジャイナ教に近いといえる。

ただ、その起源についてははっきりせず、古くからインドに伝えられてきた教えとしかいいようがない。かの仏陀釈迦牟尼自身が悟りを開く前にマガダ地方の有名な道士から指導を受けた行法、思想がヨーガのそれと一致するという説もあるが、どちらが早く成立したかなど歴史的な関係は不明。わかっているのは、ヨーガと仏教が同様の地域で同じような思想運動の流れに属していた、ということだけである。

このヨーガの最高の教典が古代インドの文典家、パタンジャリが著わしたとされる『ヨーガ・スートラ』なのである。ここでは通常の宗教教典のように高い叡智や高い啓示によって得られた結果が語られているのではなく、どうすれば高い叡智、啓示を人間が得られるのか、もっぱら主体的に取得する方法に重きがおかれている。人間の心の構造についての学問的観察、そして心の奥底にある真智開発の技術が描かれて同書はまさに、極めて〝科学的な教典〟ということができるだろう。この点については、時として釈迦牟尼が優れた心理学者と表現されるのに似ており、その教えが正確に著わされ、かつ論理的といわれる仏教最古の経典、『南伝大蔵経』に通ずるものがある。

【チァクラ図】



—超能力を支配するチァクラ—

チァクラとは、人間の身体にある霊的なセンターで、主なものは七種である。しかし、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。訓練によって開発されるのである。

また、チァクラは、身体の下部に位置するものに比べ、上部へいくほど次元が高くなっていく。

超能力もこのチァクラが司っているのだ。

◉空中浮揚のメカニズム

それはさておき、この『ヨーガ・スートラ』などによれば、空中浮揚は人間の身体にある霊的センターともいうべきチァクラ、そして人体を流れる五種の気（＝生命活動を促すエネルギー）と関係しているとある。ちなみに各チァクラと気道の位置は図のとおりで、それぞれ別項のとおりの役割を担っている（次ページ以降の下段記事参照）。

それでは次に、空中浮揚ないしダルドリー・シッディは各チァクラと気をどのように使うのかを具体的に見ていくことにしよう。

教典によれば、空中浮揚はまず尾てい骨にあるムーラダーラ・チァクラの開発が第

一条件となる。なぜなら、このチァクラに眠る神秘のエネルギー、クンダリニーが覚醒、上昇し、眉間のアージュニァー・チァクラに向かって吹き抜けることで身体が宙に浮かぶからである。つまり、強い上昇エネルギーを得るにはこのクンダリニーのエネルギーを最高潮まで引き上げるのが不可欠となるため、ムーラダーラ・チァクラを完全に開発する必要が出てくるわけだ。

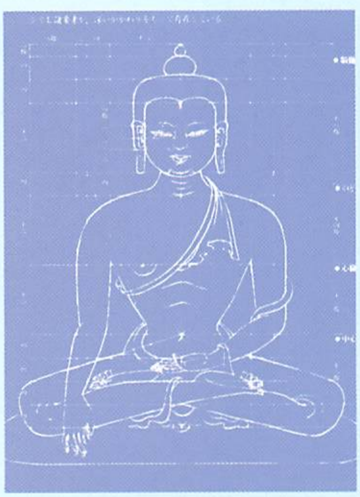
　したがって、初期の浮揚は、クンダリニーのエネルギーそのものの働きがメインであり、つけ加えるならアパーナ気の果たす役割が大きい。蓮華座を組むのはまさにこのアパーナ気の利用のためで、本来、下降に使われる気の流れを座法を使ってストップさせ、上昇エネルギーへと変えるわけである。その場合、スピード感を覚えながら上昇するのが特徴である。

◉"風のステージ"と"ウダーナ気"

　そして、その能力がさらに開発され、次の段階になると、対応するチャクラ、気も変わってくる。チァクラでいうなら胸部のアナハタ・チァクラ、そして、気は鼻頭から頭頂にかけて存在するウダーナ気である。

　まずはチァクラから話を進めるが、このアナハタ・チァクラが開発された段階を、「風（ふう）」のステージという。風とは文字どおり風（かぜ）を表わし、このステージに到達すると、内側の風を使って別の身体でアストラルなどの内的世界に飛び、外側の風を使うと空中浮揚などができるというわけである。

　「空中浮揚は、五大エレメント（地水火風空）のうち、『風のエレメント』の段階に入ったときに起こります。チァクラで言えば、アナハタ・チァクラのレベルですね。これが進むと、『空のエレメント』の段階、そして解脱となります。最終解脱を果たした私の場合、今では浮揚の前には強烈な光が見えてきます。フレームとなった光、右はじから射し込む光、そして太陽のような光の三種類です。このうちのいずれかの光が見え始めると、身体が持ち上がります。同じ浮揚でも、相当レベルが上がってきて



《各チァクラの特徴と、完全に開発されると身につく超能力》

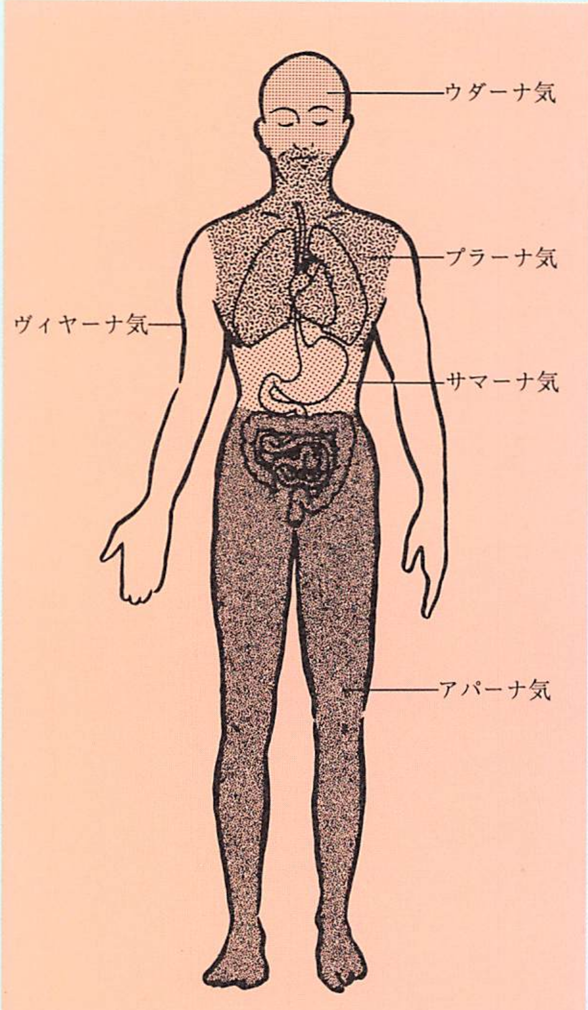
●サハスラーラ・チァクラ　頭頂にある球状のチァクラで、色は薄いブルーの入った白銀。身体を大きくしたり小さくしたり、軽くしたり重くしたり、好きなところへ行く、どんな望みも実現、どんな物でも創り出せる、万物を意のままに動かす——などの超能力を司る。

●アージュニァー・チァクラ　眉間のところにあり、色は白銀。長円形で二枚の花弁があり、それぞれが四十八枚に細分化されている。内側の守護神、外側の守護神を見る、原子など微細物質を見る、今までについた超能力がさらに磨かれる——などの超能力を司る。

●ヴィシュッダ・チァクラ　のどにあり、形は十六枚の花弁を持った円形。色は灰色である。不老不死、意のままに世界を支配できる、全身が快感状態になる、死後も肉体をミイラ化し、何千年もこの世に残しておける、動植物と会話できる——などの超能力を司る。

●アナハタ・チァクラ　胸部に横に三つ並んでいるチァクラ。左乳頭は十二枚の花弁を持った六角形で黄金色、中央は十枚の

【五種の気】



いるようですね。」（麻原尊師談――前出『マハーヤーナ』第一号に掲載された「空中浮揚の原理」からそのまま引用）

一方のウダーナ気の役割も大きい。別名「超能力・空中浮揚のエネルギー」といわれるこの気は心身を軽くする働きがあり、髪の毛の生え際から一センチほど上の部分に集中すると活発化し、上昇エネルギーで身体を持ち上げる。このウダーナ気の働きが支配的になると、空中浮揚の際に、身体が風船のように軽く持ち上がる感覚を伴うようになる。

ちなみに、麻原尊師も前出『超能力・秘密の開発法』の中で、自身の体験から次のように語っている。

「最初、クンダリニーのエネルギーが吹き上がる反動で浮くのだと思っていたけれども、近頃そうではないように感じる。フワッとゆっくり浮き上がる感覚は、まるで風船のようである。身体が軽くなる超能力のせいかもしれない。身体が風船のように軽いと、ちょっとの刺激でフワッと宙に舞ったとしてもおかしくない。」

もちろん、このアナハタ・チァクラを開発し風のステージに到達することも、ウダーナ気を自在に操ることも、一足飛びに得られるほど簡単なステージでないことはいうまでもない。

花弁を持った五角形でスカイ・ブルー、右乳頭は花弁を持たない円で色は深紅。他心通、相手の心を動かす、空中浮揚、空中歩行、透視、遠聴――などの超能力を司る。

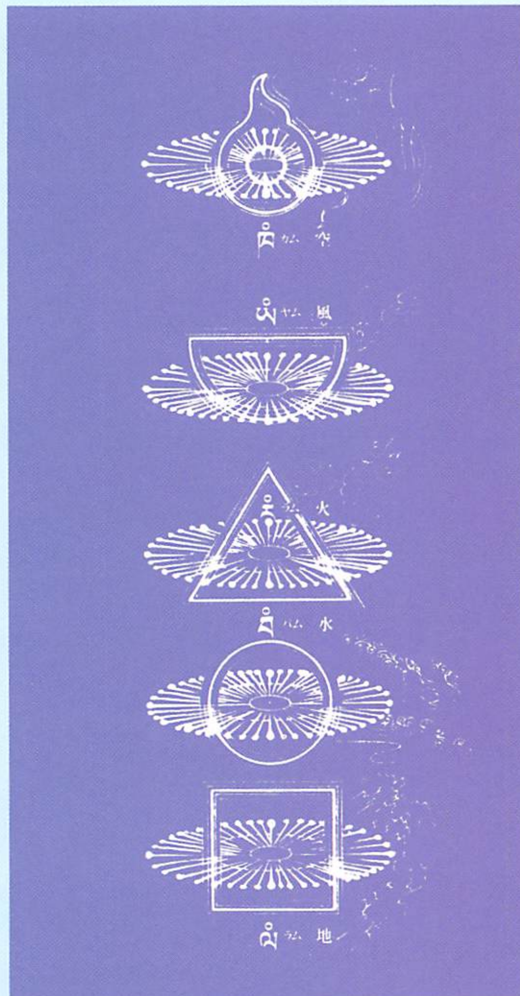
●マニプーラ・チァクラ　へそのところにあり、色は輝くような藍色。この世において欲するものが手に入る、死神をだまして生き延びる、他人の体内に入り込む、埋蔵された宝を透視できる、貴金属を製造することができる、過去の解脱者の姿を見ることができる――などの超能力を司る。

●スヴァディスターナ・チァクラ　性器の根元にあり、オレンジ色で八枚の花弁を持つ。多くの異性に愛される、不老長寿、低次元の霊視、霊聴を得る――などの超能力を司る。

●ムーラダーラ・チァクラ　尾てい骨にあり、暗い赤色で逆三角形をしている。ダルドリー・シッディ、過去・現在・未来の出来事を原因も含めて知り尽くす、願望成就、高位の神霊を見る――などの超能力を司る。

《五種の気の特徴と役割》

●ウダーナ気　鼻先から頭頂にかけてとどまり、エネルギーを上昇させるエネルギー。



があって、もう一つの別の意識がそれを認識している、という感じです。例えば、人間が興奮剤を多量に服用すると、体温が上昇したり、心臓の鼓動が速くなったりするという変化が起こります。つまり、エネルギーがアップしているわけですね。この段階が更に進むと、日常の思考力が停止するような状態になるでしょう。その時にも、『あっ、思考が止まっているな。』という意識はあるわけです。空中浮揚の時の意識状態もこれに近いと言ってよいでしょう。プラーナーヤーマやムドラーといったヨーガの行法でそういう状態をつくってやるわけですね。」（前出・「空中浮揚の原理」から）

◉浮揚時の意識状態は？

さて、ヨーガ理論にのっとって、ざっと駆け足で空中浮揚のメカニズムを紹介してきたが、ご理解いただけただろうか？　ここではあくまで空中浮揚をメインに追ってきたが、もしこれ以外の超能力のメカニズム等にも興味があるなら、前出『超能力・秘密の開発法』を読んでいただきたい。

最後に、空中浮揚時の意識状態について麻原尊師が語った興味深いコメントを紹介してこの項を終わろう。

「無思考の意識状態をつくる必要があります。つまり、心は動いていないという状態

気分が沈んでいるときにここに精神集中（集中場所は額の生え際より一センチほど上の部分）すると気分が高揚し、スッキリする。色は青紫で、他の色に変化することもある。

●プラーナ気　鼻先から心臓の間にとどまり、呼吸とともにプラーナ（宇宙エネルギー）を体内に入れる働きをするエネルギー。この気に精神集中（集中場所はのど）すると一面の黄金色が見える。

●サマーナ気　心臓からへそにかけてとどまり、食べ物を消化し、養分を身体中に巡らせるエネルギー。『消化の炎』などといわれるように、色は真っ赤である。ちなみに、食欲がないとき、胃がもたれて消化できないときなどは、このエネルギーに精神集中するといい（集中場所はみぞおち）。

●ヴィヤーナ気　全身にわたって身体を守っているエネルギー。別名『オーラ』といわれている。

●アパーナ気　へそから足の裏にかけてとどまり、身体の汚れを浄化するエネルギー。主として排泄物など下降させる役割を果たす。また、興奮状態を鎮める働きがあり、精神の安定、安眠をもたらす。色は煙色。

修行者28人が語る〃無重力体験記〃その2

秘儀伝授&エンパワーメント〃イニシエーション〃の驚異の効果!

〃イニシエーション〃を一言で説明するならば、「秘儀・秘伝の伝授」ということになる。霊的指導者であるグルが弟子に対して奥義を教え、さらに、霊的エネルギー、そして霊的経験までを授ける、この儀式をイニシエーションという。

イニシエーションを使ってステージの向上を図る場合、最も重要なのはグル選びということができる。本来、何年何十年もかけて上げていく自己のステージを、グルの力を借りて一気に引き上げてもらえるのだから、高い神秘力を有するグルについたとしたならその効果は絶大である。しかし、逆に誤って口先ばかりの偽物のグルについたとしたらいつまで経ってもステージは向上せず、時間ばかりを浪費してしまうことになる。修行の盛んなインドでは「グル探しに一生をかけて……」などという話を耳にするが、メリットとデメリットを考えれば本物のグル探しにそこまで執念をかけるのもうなずける。

さて、以下に紹介する七人は、麻原尊師からのイニシエーションで霊的エネルギーを覚醒、そして強化してもらい、ダルドリー・シッディを経験した人たちである。うち二人はイニシエーションの中でも最高の部類に入る〃シャクティーパット〃（解脱者が相手の身体に直接触れて高次元のエネルギーを移入するというもの）が直接の引き金になったという。

しかし、ここで考えなければならないのは、この七人のケースはあくまで、直接のきっかけがイニシエーションということである。つまり、このイニシエーションが無重力経験の間接的要因になっているケースも多く、それは実際問題、この本に登場するダルドリー経験者二十八人全員がなんらかの形で麻原尊師のイニシエーション、エンパワーメントを受けている事実からも明らか。さらにいうなら、これは麻原尊師が絶大な神秘力を持つ本物のグルであることの一つの証明でもある。

なにはともあれ、ダルドリーを体験する上で、イニシエーションが絶大な効果を発揮しているのは間違いない。その証明ともいえる七人の声を聞いてもらいたい。



■北島成浩　Shigehiro Kitajima　（三十三歳）

グルの言葉どおりの経験

わたしを変えたのはグルの特別イニシエーションでした。全身へのエネルギー移入の後、「三カ月後にダルドリー・シッディが起きますよ」と言われたときは、半信半疑の気持ちで聞いていました。しかし、それから修行を続けて三カ月ほど経ったある日のこと、その言葉どおりヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマの最中に身体が宙に引き上げられるようにボンボンと跳んでいたのでした。

あまりの突然の出来事に、そのときは何が起こったのかとポカンとしてしまったのを覚えています。

わたしの場合、ダルドリーには二つのステップがありました。最初は限界までの保息で跳ぶパターンでしたが、修行が進んでくると、次の段階では眉間のアージュニァ・チァクラへの意識集中、あるいはグルを観想するだけでエネルギーが上昇して跳べるようになりました。このころになるとスシュムナー管も広がっているとのことで飛距離も高く、着地もフワッという感じでした。

ダルドリーは、正しいグルのもとで正しい修行を行なえば、だれでも必ず経験できるものです。興味のある方はぜひご自分で試してみるといいと思います。必ずや素晴らしい体験ができるはずです。



偉大なグルの力に感謝

■タントラウッピリー　Tantra Uppiri（三十七歳・出家修行者）

三年前の四月のことでした。グルのイニシエーションを受けさせていただいた三日後、それは突然起こりました。修行していると急に身体がピョンと跳び上がるのです。

「あれ？」と思いながらさらに続けていると、またピョンと跳ね上がる。空中浮揚の写真を見ては「よくこんなことができるな。一度やってみたいものだ」と常々思っていたわたしは、いたく感動させられました。

それからは修行を続けていくうちに、さらにはっきりと現われてきました。強い勢いでクンダリニーが吹き上げ、身体がポンと持ち上がり、ドンドンドンといつまでも跳ねています。飛距離も徐々に伸びてきて修行が面白くて仕方がありませんでした。

そのころはエネルギーのコントロールができず、座ってるだけでピョンピョンと跳ねてしまう。ちょっと汚い話ですが、トイレに入ってるときも身体が振動するような状態で、何をしても飛び跳ねていました。もちろん今ではコツもわかり、止めようと思えば止められるようにはなりました。

不可能と思っていたことを容易に体験させてくださった偉大なグルに感謝してます。

（八九年十二月ラージャ・ヨーガ成就）



エネルギーが頭頂を突き上げて

■西河実世嗣　Miyoshi Nishikawa（三十一歳・農業）

ダルドリー・シッディが起こったのは昨年十一月、バルドー・イニシエーションを受けた直後のことでした。そのころは功徳を積むことを心掛け、またカルマ落としを受けたおかげで心は軽くなり、至福感に包まれたり身体がしびれて固定されたりといったことを何度か経験していました。ダルドリーもこんな身心の状態に比例するかのように自然に起こるようになったわけです。

初めて跳んだのはヴァヤヴィア・クンバカ・プラーナーヤーマで保息を行なっているときでした。最初はエネルギーが頭頂を突き上げ、頭が上へ上へと引き上げられるような感覚でした。その後、身体が振動し始め、頂点に達したとき堪え切れずに身体がポンポンと跳んだのでした。

跳んでる最中は意識が頭頂に集中していて、まさに苦もない状態です。お尻とひざをぶつけて痛かったのですが、フワッとした感覚を味わえてたいへん気持ちのいいものでした。

最近は心がさらに軽くなったようで、ダルドリーも簡単に起こるようになりました。着地もドスンではなくフワッという感じで、修行による進歩を実感しています。



■後藤康人 Yasuhito Goto（十九歳）

修行の〝答え〟に感動！

怠け者ゆえろくに修行もしなかったわたしに変化が訪れたのは、シャクティーパットの後に特別イニシエーションに参加してツァンダリーという特別な瞑想を伝授していただいてからでした。

その後、ツァンダリーを含めて一日一、二時間程度の修行を一週間ほど続けていたところ、シャヴァアーサナの最中に身体がガクガク震える経験をしました。それは足先から頭まで痺れ、ドシンドシンと畳が鳴るくらい激しい揺れでした。

突然のことにさすがに驚きましたが、そのとき「ひょっとして蓮華座を組んで座ればダルドリー・シッディが起こるかも」という思いが生じました。そこでさっそく座法を組んで座ってみたところ、案の定、バッタンバッタンと跳ね出したのでした。

そのとき自分の意志で動かしてるのか疑って観察してみましたが、それはやっぱり無意識のうちに跳ねるダルドリーでした。

怠け者のわたしですから、一つの答えのようなものを出せたのには格別の喜びがありました。これからも確実に自分を変化させられる修行に励んでいきたいと思います。



眼前が綺麗なグリーンに変わって……

■森岡純　Jun Morioka（四十三歳・出家修行者）

現出した気持ちのいい空間に、もやもやとうごめく赤い光が見えてくる。やがて、かすかながら尾てい骨のムーラダーラ・チァクラから回転を伴ったエネルギーが上昇する。それが身体をかけ上り、身体をブルブルと震えさせるような感覚と小刻みに突き上げるような振動が伝わってくる。ふと気がつくと、もう一つ別の自分の意識があり、その様子を傍観していた。こうしてわずか二十分程度の音のイニシエーションの体験は終わった。

八八年五月のことでした。音のイニシエーションを受けた直後、麻原尊師から瞑想を指導していただいたわたしは、この二つの体験が修行への確かな手応えとなりさらに修行しようという気にさせられました。ダルドリー・シッディが起きたのは、まさにそれから数日後のことでした。

自宅で尊師から与えられたマントラを唱えていると、身体が一本の棒のようになり、強烈なエネルギーが回転を伴って上昇しました。同時に身体がブルブルと震えだし、やがて上下に激しくダダダダダッと跳ね出したのでした。やっと自分もこのレベルにまで到達したと、嬉しいやら誇らしいような気持ちにさせられたのを覚えています。

このときの意識は胸部のアナハタ・チァクラから眉間のアージュニァー・チァクラあたりに集中していたように思います。心は軽く、マントラだけが頭の中で響いていました。

本格的ダルドリーが始まったのは、それからしばらくして道場で修行しているときのことでした。「頑張ってください。今生の別れだと思って、しっかり頑張って!」などとインストラクターの方に励まされながら精一杯の保息をしていると、眼前が綺麗なグリーンの空間に変わりました。意識はアージュニァー・チァクラから頭頂のサハスラーラ・チァクラに集中していて、雑念は全くありません。さらに心の中でマントラを唱えながら保息をしていると身体が熱くなり、「苦しい、もう耐え切れない」と思った次の瞬間、身震いとともに身体がポンポンと跳ね出しました。

ところで、現在では特に意識を集中しなくても、蓮華座を組みさえすれば簡単に跳べるようになっています。もっとも、高く跳ぶためには意識を集中し、グルをしっかり観想し、エネルギーを限界まで保持し、それを一気に放つようにしなければできませんが……。

きちんとした正しい修行をやれば必ず結果は出ます。そういう思いが確信となっていたそのころ、不遜ながら小踊りするような感動はありませんでしたが、これからも一歩一歩正しい修行を進めていきたいと思います。


殺生を
ならな
盗んで
ならな
邪淫を
ならな
ウソ
てはな
必要の
をしゃべっ
悪口を
言ってはな
人と人とを
させるよ
をしゃべって
むさぼ
ならな
憎しみか
発しては
真理を
ならない



ダルドリーは心の浄化の証明

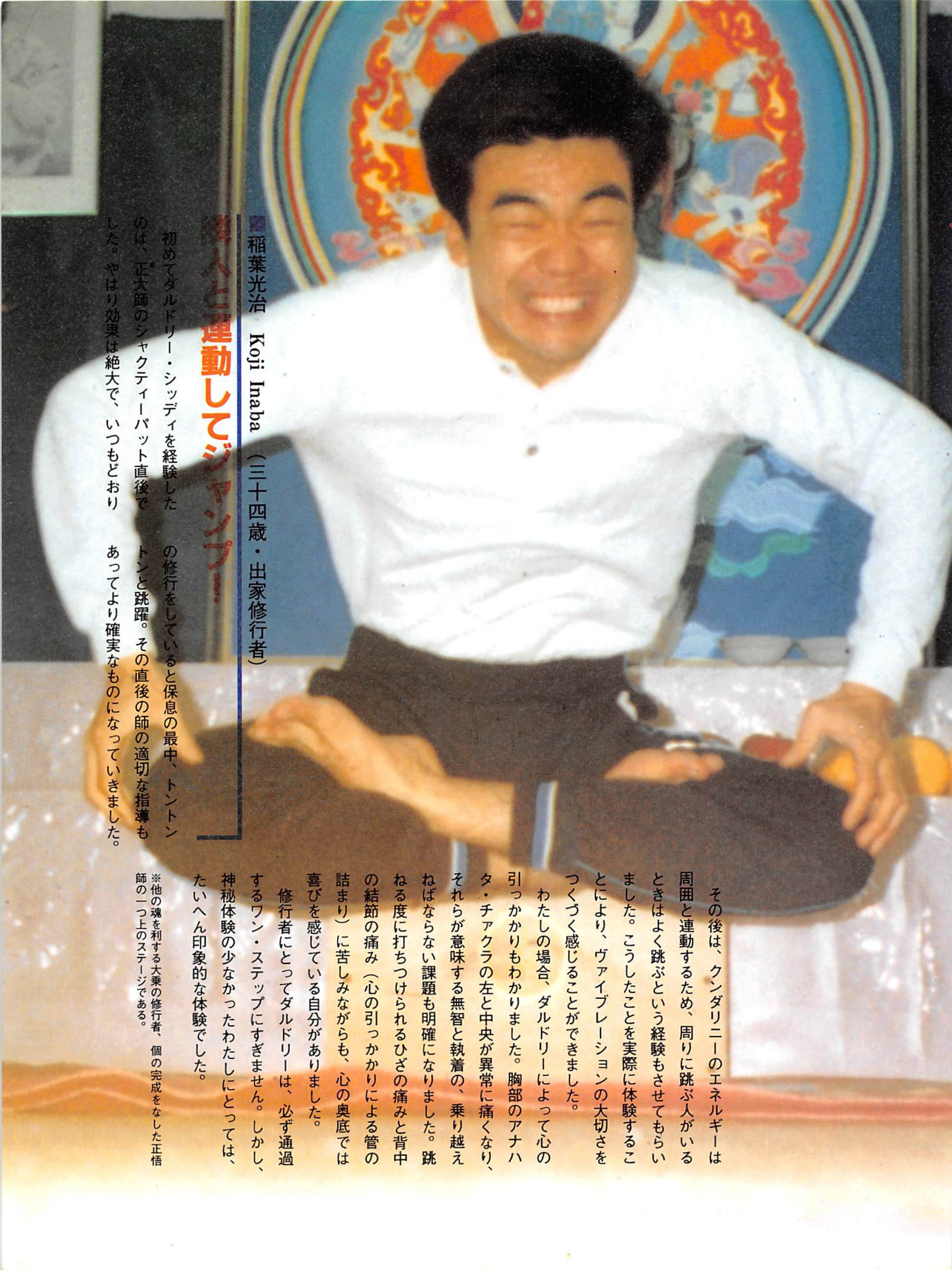
■ヴァジラ・シータヴァニア師　Vajira Sītavaniya　（三十歳・出家修行者）

精神的苦悩を乗り越える方法を見つけたいと願っていたわたしにダルドリー・シッディが起こったのは、グルのシャクティーパットを受けて三カ月ほど経ったころのセミナーでのことでした。ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを行じているとき、全身に快感が走ったと思った次の瞬間、身体が跳ね出していました。

修行が進むと必ず神通力が身につくといわれていただけに、この突然の経験はやはり嬉しいもの。このときの心の状態も軽快そのものでした。

もちろん、神通力を身につけることが修行の目的ではありませんが、急激なエネルギー上昇によって起こるダルドリーは心の浄化の証明です。それまでの修行の成果を実感しつつ、さらに精進しようと固く心に誓いました。

（九一年七月クンダリニー・ヨーガ成就）



他人と運動してジャンプ!

■稲葉光治　Koji Inaba（三十四歳・出家修行者）

初めてダルドリー・シッディを経験したのは、正大師[※]のシャクティーパット直後でした。やはり効果は絶大で、いつもどおりの修行をしていると保息の最中、トントントンと跳躍。その直後の師の適切な指導もあってより確実なものになっていきました。

その後は、クンダリニーのエネルギーは周囲と運動するため、周りに跳ぶ人がいるときはよく跳ぶという経験もさせてもらいました。こうしたことを実際に体験することにより、ヴァイブレーションの大切さをつくづく感じることができました。

わたしの場合、ダルドリーによって心の引っかかりもわかりました。胸部のアナハタ・チァクラの左と中央が異常に痛くなり、それらが意味する無智と執着の、乗り越えねばならない課題も明確になりました。跳ねる度に打ちつけられるひざの痛みと背中の結節の痛み（心の引っかかりによる管の詰まり）に苦しみながらも、心の奥底では喜びを感じている自分がありました。

修行者にとってダルドリーは、必ず通過するワン・ステップにすぎません。しかし、神秘体験の少なかったわたしにとっては、たいへん印象的な体験でした。

※他の魂を利する大乗の修行者、個の完成をなした正悟師の一つ上のステージである。



■クッジュッタラー Khujjuttarā（三十七歳・フィットネス・インストラクター）

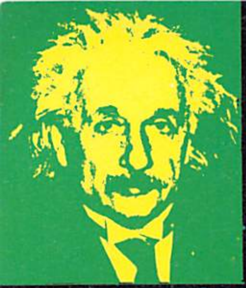
ジェット噴射のように突き上げられて

初めてダルドリー・シッディらしきものを経験したのは、一昨年一月の集中修行でのことでした。ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマが終わり瞑想に入った数十分後、しゃっくりをしたようにピクンと跳ねたのが始まりでした。そのときはアストラル・ヴィジョンを見ている自分と跳ねている自分の両方が感じられ、身体は軽くとても気持ちのいい状態でした。

そして、翌年の集中修行。礼拝中に尾てい骨に釣り針を引っかけられるように跳ね、その後、シークレット・イニシエーションを受けると激しいダルドリーが起こりました。胸部のアナハタ・チャクラを下からジェット噴射のようなエネルギーが突き上げ、跳ぶ方向は全くわかりません。それからしばらくするとエネルギーが真っすぐ上昇するようになったためか、上に跳ぶようになりました。

心の安定もさることながら、神秘力もまた修行の励みになります。素晴らしい経験を与えてくださった偉大なグルに感謝しています。

（九〇年一月ラージャ・ヨーガ在家成就）



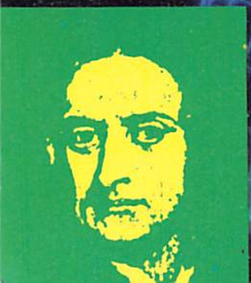
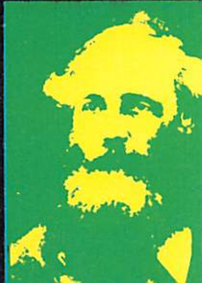

検証＝空中浮揚 PARTⅡ

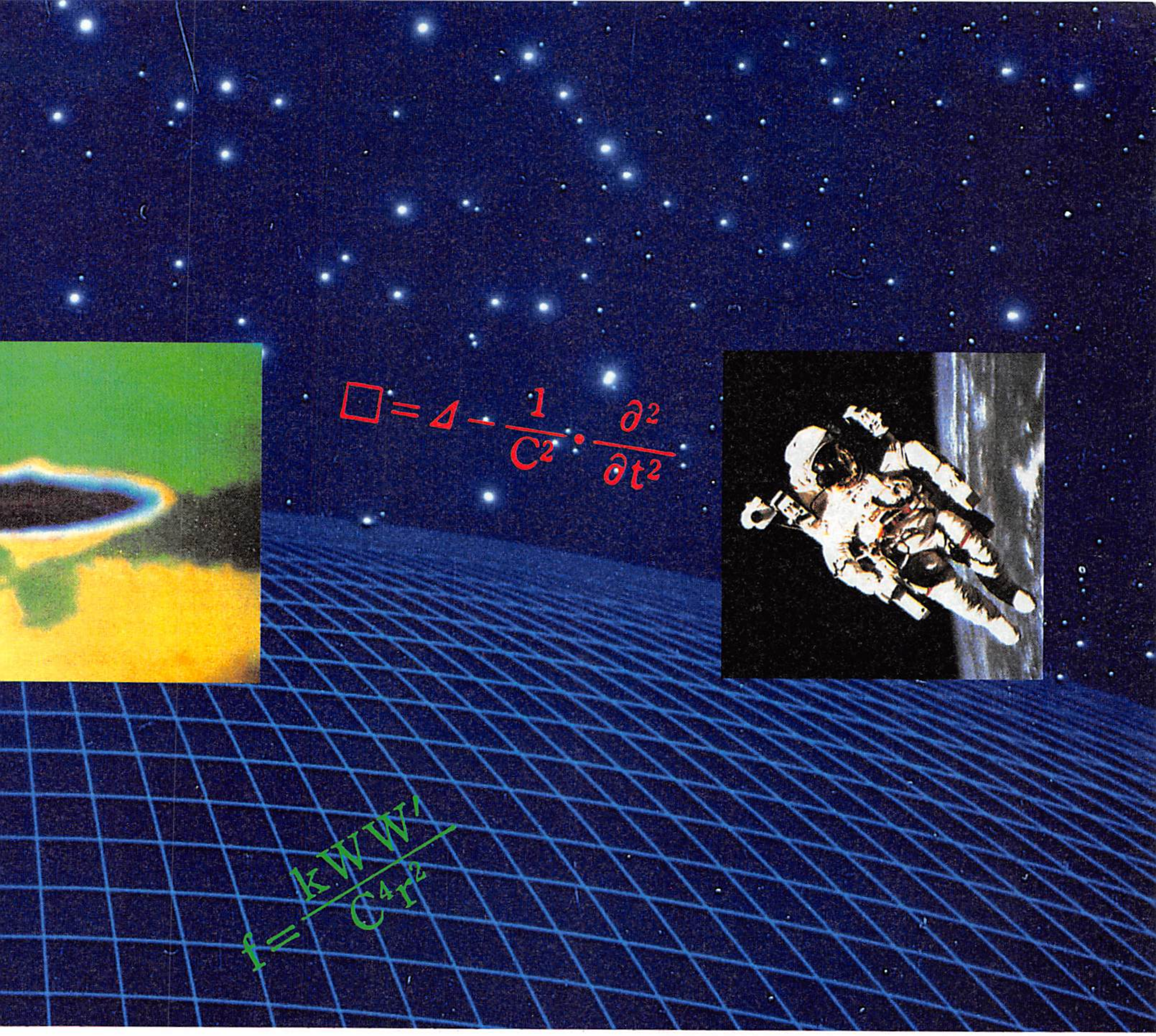
空中浮揚は科学そのもの!?

現代科学を超えた新たな科学の視点から空中浮揚を斬る！

ニュートンの古典力学に始まりアインシュタインの相対性理論に至るまで、徹底した唯物理論的な体系を完成させようとする現代科学。その歴史を見るとめざましい進歩を続けているかのように見えるが、その一方で、現代科学の枠では説明できない事象が今もなお無限にあることはまぎれもない事実である。それは空中浮揚をはじめとするオカルティックな超常現象のみならず、現実に化学工場で実用化されているものにもある。

例えば、触媒現象がそれである。常温では化合しないはずの酸素と水素の混合気体が、塩化白金酸の溶液に蟻酸その他の還元剤を加えてつくった白金の黒色粉末の触媒の存在で激しく化合するのはなぜだろうか？これは唯物理論的体系の枠から明らかにはみ出すものではなかろうか。にもかかわらず、それが「現代科学で説明できないから」ということで現象を否定するようなことであれば、現代科学絶対論者たちの罪は深い。現代科学は確かにこの世界を説明する原理としてベターとされるが、それはベストではない。だからこそ、超常現象に対してはむしろ、これまでの科学の欠陥を探り、それを克服して新たな科学の再構成を試みる必要があるのではなかろうか。そんな立場から空中浮揚を科学的に斬ってみた。



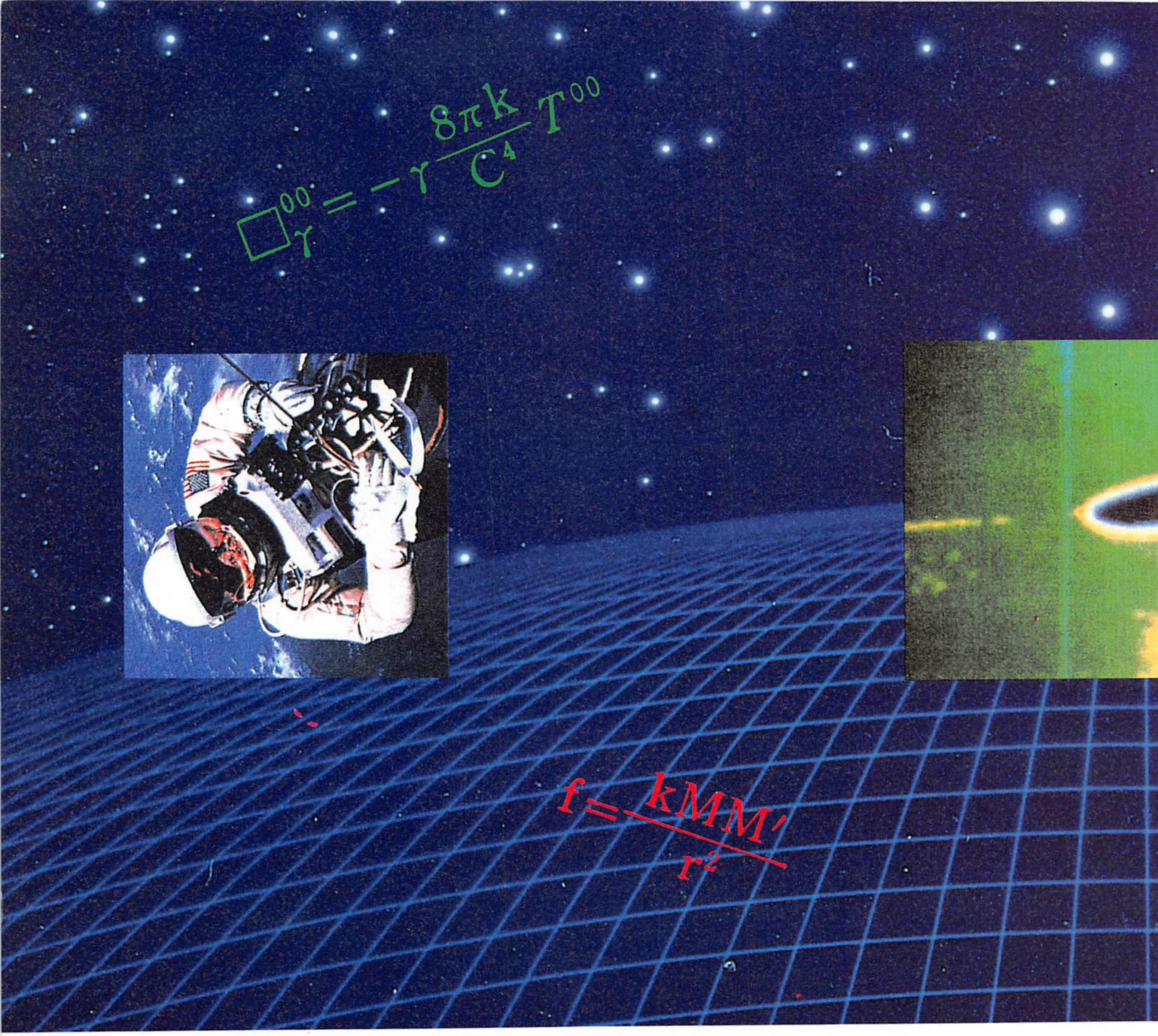
◉重力を超える

柔軟な発想で考えてみよう。我々が空中浮揚と聞くとすぐに「宙に浮くことなどできるものか」と考えてしまうのは、地球の付近が重力場になっていることを生まれながらに経験しているからであろう。空中に存在する物体は重力場のために必ず落下する運命にあり、この普遍的現象はニュートンに指摘されるまでもなく既に我々の生活の中にしみついているといっても過言ではない。

しかし、この事実は逆に、空中浮揚の一つの可能性を導き出してくれる。それが重力遮断、反重力など重力を克服する種々の考え方である。

一つ面白い事実がある。この地球上の重力は一定かといえばそうではなく、同じ物体についても地球上の場所によって幾分異なるとされている。ということは、重力は不変のものではなく、この地球上でも条件により容易に変えられることを表わしている。そして、例えば『週刊プレイボーイ』の記事中で証明されているように、麻原尊師の体重は「約2分間ほどで69・65kgの体重が300g減った」という事実があるなら、ここからある推論が成り立つ。

二つの質量の間には常に引力が存在し、斥力というものはない。地球のような宇宙



間にポッカリと浮かぶ天体の重力場を描けば、放射状の直線になり、矢印はすべて地球の方を向くことになる。この条件下で重力を変化させるとするなら考えられたものは限られてくる。

①どちらか一方の質量の瞬間的な変化

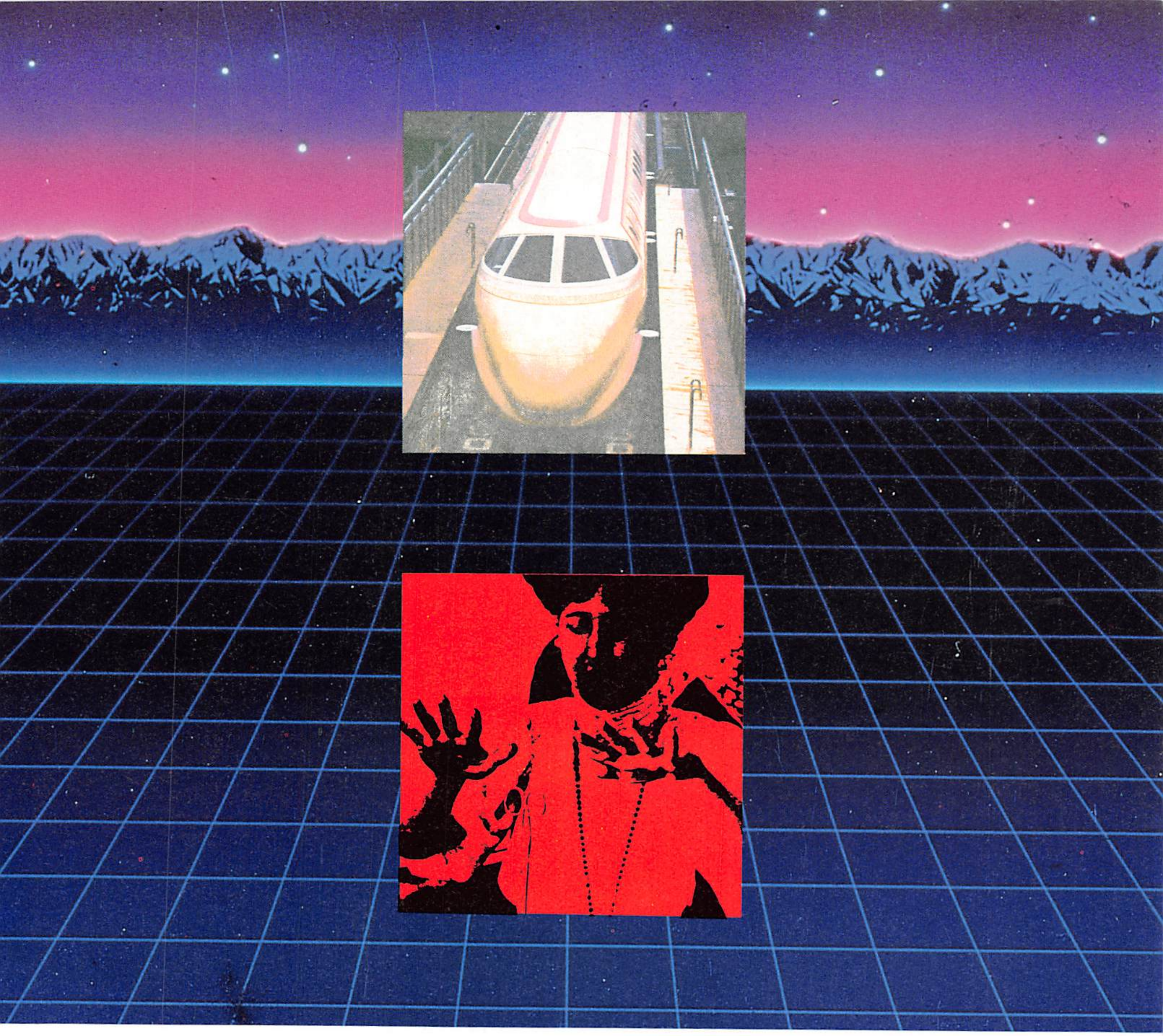
②重力遮断

③反重力

もしその人物の質量を瞬間的に変化させることが可能なら、体重が瞬間的に増減しても不思議ではない。また、重力遮断、反重力という考え方も、理論的には極めて魅力に富むものといえる。

もっとも、重力遮断を可能とするには、プラスとマイナスの量があり、しかも両者が単独で存在することが必要である。残念なことに、現代科学で確認されている質量は一種類しかなく、この条件には一致しないようである。この点においては、現時点では、悲しいかな反重力もあえなく否定されてしまう。

ここから先は、もはや〝別種の質量〟の発見に期待するしかないか……。



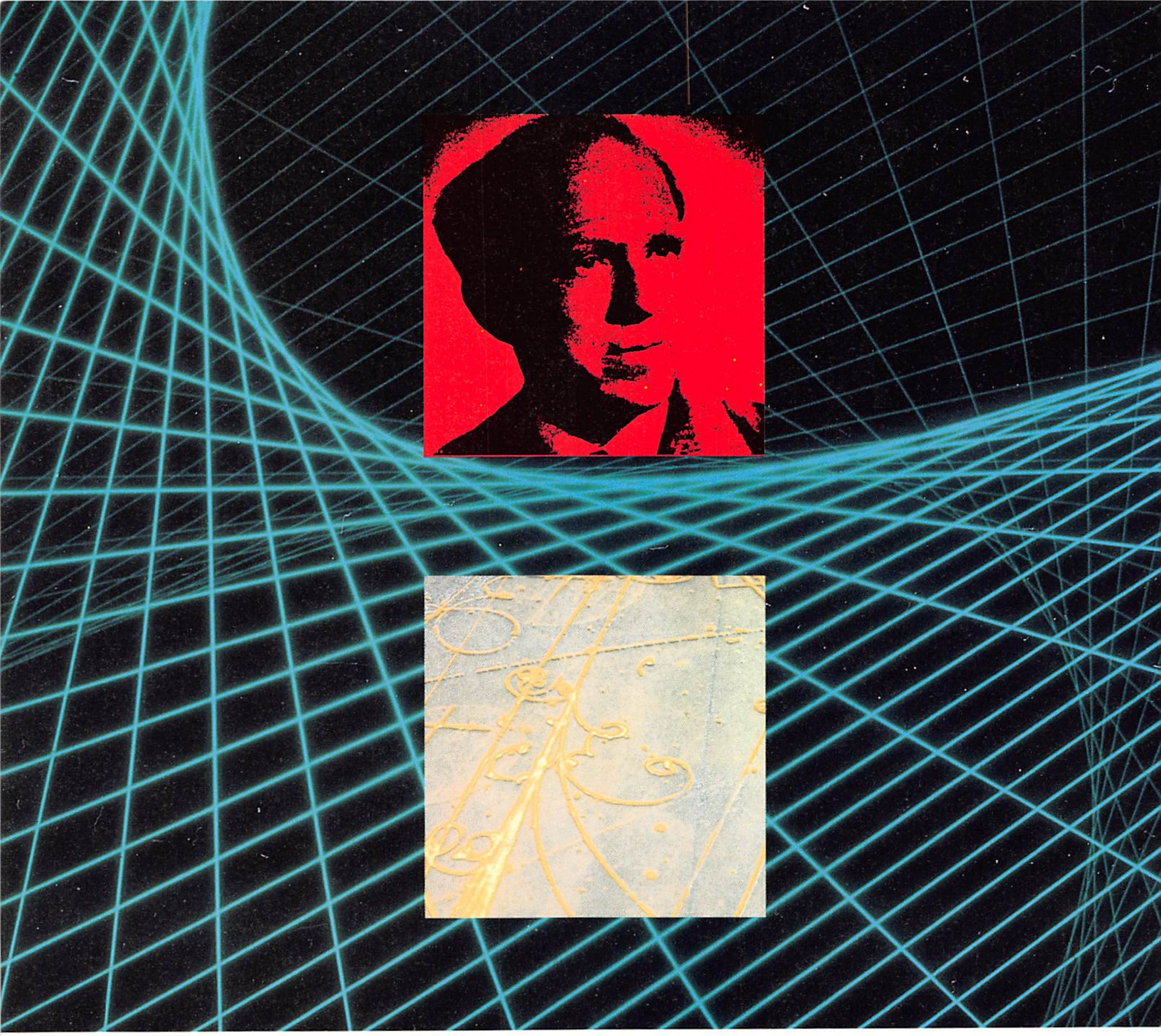
◉磁気的反発力の利用

超能力研究の盛んなソ連において、面白い研究結果が報告されている。レニングラード研究所の神経生理学者、ゲナティ・セルゲイエフの実験によれば、ソ連第一の超能力者、ミネア・ミハイロバを使った実験で、念力を使って物体を動かしている瞬間、静電気の場は振動し、毎秒四サイクルの割合で規則的に変動。これらの磁気的な振動が意識を集中させた物体に磁気を生じさせ、遠ざけたり近づけたりするのがわかったという。

つまり、彼女は静電気の場にヴァイヴレーションを起こして、物体を動かしていたわけである。

ここから空中浮揚についても一つの推論が成り立つ。つまり、人間の身体を構成する基本的な粒子に振動を起こし、変動する磁場を生み、まず自分の乗っているものとの摩擦を減らす。そして同時に、自分の身体を磁性体にし、反対の磁気にすることで、磁石のN・Sの反発原理と同じで空中浮揚が可能になるというわけだ。

この種の磁気的な相互作用を正確に観察したものはまだないが、先の実験結果からも十分に推測可能なことではなかろうか。



●量子力学のエネルギー理論

摩擦のない理想的な状態では、カップの中を転がるガラス球はいつまでたってもカップの中を転がるだけである。運動エネルギーと位置エネルギーの和が、エネルギー保存の法則に従って常に一定だからだ。

ところが、量子力学の世界では不思議なことが起こる。カップの中の電子がいつの間にか縁を乗り越え、自由に外を飛び回っているのだ。非常に短い時間の間にエネルギーを勝手に借りることが許される。これがドイツの物理学者ウェルナー・ハイゼンベルクが提唱した「不確定性原理」である。

この量子力学の世界の特徴を借りれば、空中浮揚も可能にならないか。つまり、カップの中の電子のように周囲からエネルギーを借りるとしたなら、なんらかの動力を使わずとも宙に浮くことは可能になる。

もちろん、現実には電子といえどもエネルギー保存の法則に従い、借りたエネルギーはすぐに返さなければならない。一瞬のエネルギー貸借も量子力学の世界の時間だから可能で、我々の世界ではそれすら難しいだろう。

しかし、今や量子力学は素粒子物理学へと発展し、宇宙誕生をも解き明かす学問となっている。空中浮揚がこの理論で科学的に解明される日もそう遠くはないだろう。

修行者28人が語る〝無重力体験記〟その3

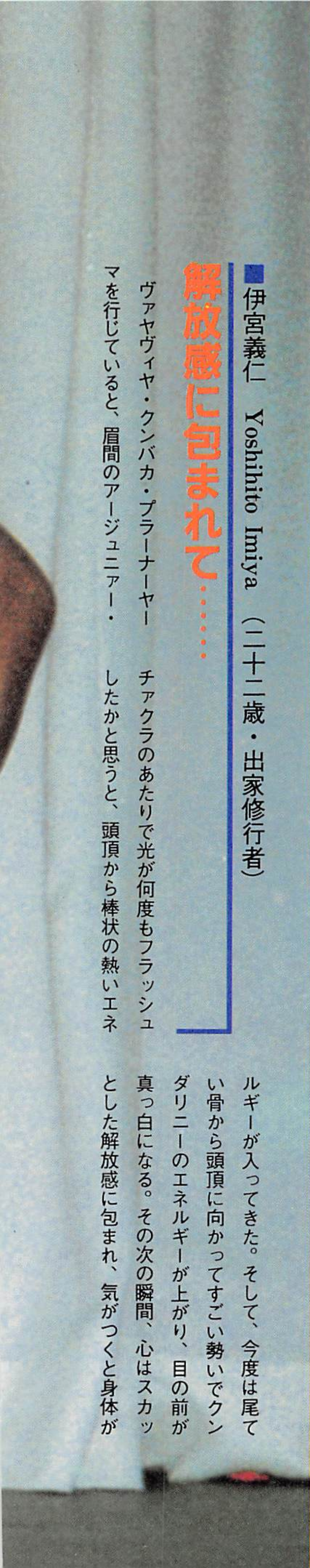
〝空中浮揚〟の秘密は心の軽さにある!?

尾てい骨に眠るクンダリニー・エネルギーの上昇が、空中浮揚ないしダルドリー・シッディを引き起こす直接の原因、というのはご理解いただけただろうか。

ところで、このエネルギーの上昇は、心の軽さと切っても切り離せない関係にあるらしい。というのも、ダルドリー経験者たちは口を揃えたようにその瞬間の心の軽さ、周囲の影響を受けない最高の境地にあることを強調されるからである。

それは心の汚れイコール各チァクラ、あるいはナーディの汚れであり、その汚れがエネルギーの上昇を妨げるというヨーガ理論からもクリアに説明できる。つまり、心の軽さイコール、エネルギーが上昇しやすい状態と考えれば、逆に空中浮揚ないしダルドリーの瞬間、心が軽いと感じられるのはごく自然なことである。

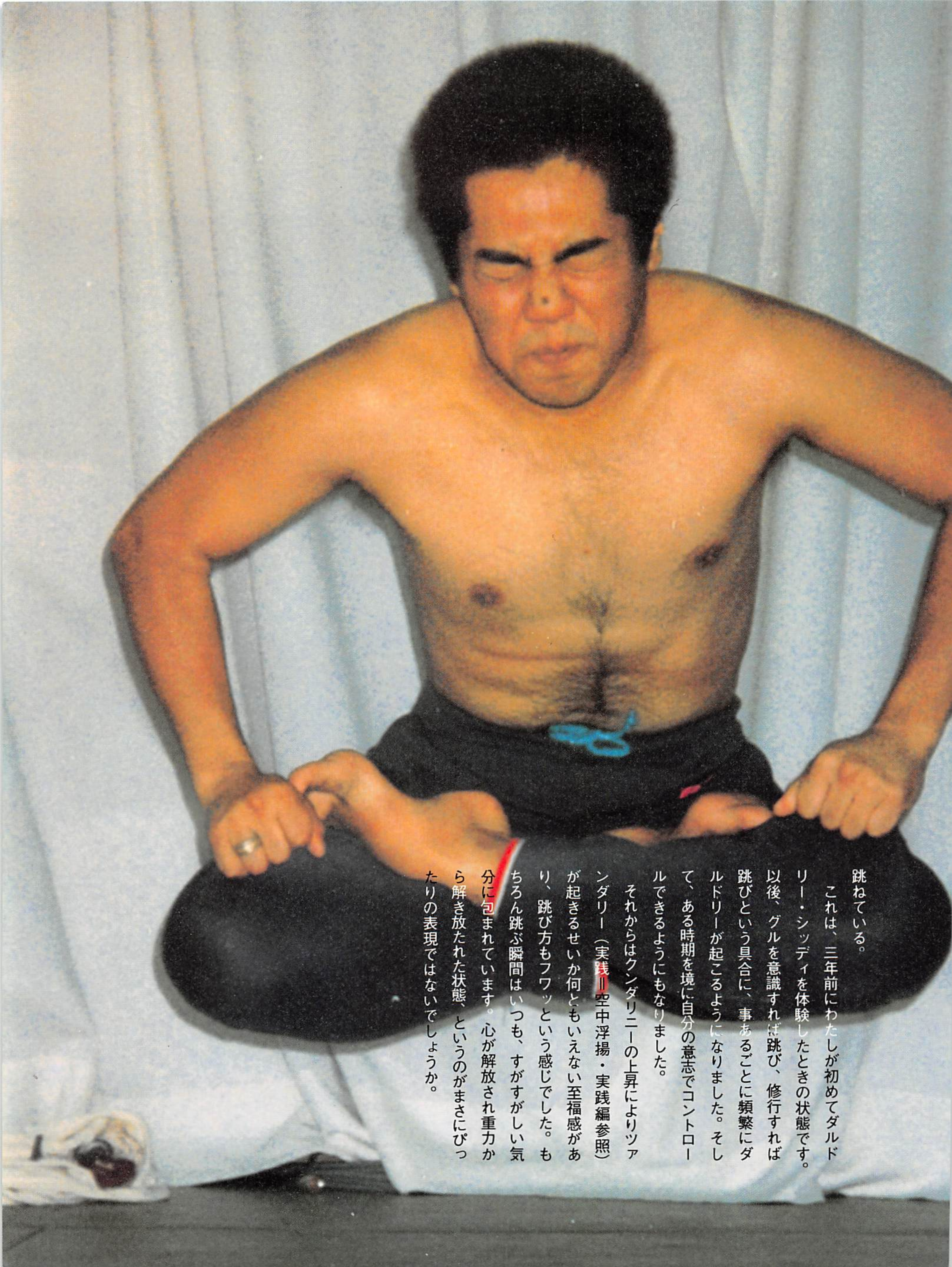
以下に紹介する四人の体験談は、この仮説を裏づけるものといえるだろう。



■伊宮義仁 Yoshihito Imiya（二十二歳・出家修行者）

解放感に包まれて……

ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを行じていると、眉間のアージュニァー・チァクラのあたりで光が何度もフラッシュしたかと思うと、頭頂から棒状の熱いエネルギーが入ってきた。そして、今度は尾てい骨から頭頂に向かってすごい勢いでクンダリニーのエネルギーが上がり、目の前が真っ白になる。その次の瞬間、心はスカッとした解放感に包まれ、気がつくと身体が



跳ねている。

これは、三年前にわたしが初めてダルドリー・シッディを体験したときの状態です。以後、グルを意識すれば跳び、修行すれば跳びという具合に、事あるごとに頻繁にダルドリーが起こるようになりました。そして、ある時期を境に自分の意志でコントロールできるようにもなりました。

それからはクンダリニーの上昇によりツァンダリー（実践Ⅱ空中浮揚・実践編参照）が起きるせいか何ともいえない至福感があり、跳び方もフワッという感じでした。もちろん跳ぶ瞬間はいつも、すがすがしい気分に包まれています。心が解放され重力から解き放たれた状態、というのがまさにぴったりの表現ではないでしょうか。







心の変化に大感激

■小沢晃一　Koichi Ozawa　（二十五歳・出家修行者）

一昨年の春のことでした。それはシャクティーパットの準備のために師の方の指導のもと集中的に修行を行なっていたときに突然起こりました。

限界までの保息を行なっていると、身体に振動が起こり、ムチ打ちになってしまうくらい首が左右に激しく振れるのです。そうこうしているうちに横揺れの振動は、徐々に縦揺れに変わり、アレッと思った次の瞬間、重力に逆らうように身体がピョコンと跳ねたのでした。飛距離そのものはたいしたことはありませんが、そのときは予期せぬ突然の体験に感激させられたものです。

また、身体が軽くなって跳んだという物理的な変化もさることながら、自己の行ないを素直に見つめ反省することにより得られた修行による心の変化も嬉しいものでした。以後、仲間たちと大学のキャンパス、デザイン博の会場、公園でと、いろいろなところで法施のためのパフォーマンスを行ない、功徳を積ませていただきました。それに伴い心はさらに軽くなり、エネルギーも増し、ダイナミックに跳べるようになったわけです。

この本を読んで空中浮揚に挑戦しようと考えているみなさんにも、素晴らしい変化が起こることを願ってます。



苦しみのトンネルを抜けたその瞬間……

■平沼帝子　Teiko Hiranuma　（三十二歳・出家修行者）

それはヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを行じているときのことでした。

電気が流れているように足がしびれ、ちぎれそうなほどの痛みに苦しんでいたわたしは、グルを眉間のアージュニァー・チァクラに観想しました。するとその瞬間、苦しみのトンネルを抜けたようにパァっと明るくなり、肉体の感覚すらない何ともいえぬ快感に包まれました。その直後に自分の意志とは関係なく身体が跳ね始めたのでした。

上半身へと上昇する力はコントロール不能で、激しい振動にいつの間にかスウェットとのひざを夢中でつかんでいました。我に返って位置を確認すると、三メートルほど先まで跳ね続けていたから驚きです。

ちなみに、そのときは頭の中はスッキリしていて、意識も明るくなったような感じでした。

その日以降、何度も同じような体験をするようになりました。上昇の力を眉間に集中させて貯め、ここぞというときに頭頂に意識を移すことで飛距離もアップ。イニシエーションの成果もあってか、フワッと跳ぶようになりました。

試しに筋力だけで挑戦してみたところ一センチも跳べないような状態でしたし、常識ではかれない力を実感しています。これからも精進していきたいと思います。





雑念がまったくない！

■大西徹　Toru Onishi　（二十五歳・会社員）

一昨年一月、恒例の集中修行に参加したわたしは、肌を刺すような寒さの中、夜通しアパンクリヤを行じていました。ダルドリー・シッディが起きたのは、この四日目のことだと思います。限界まで保息していると身体が微細に震え出し、次第に大きく跳ね出したのでした。

跳んでいる間はまったく疲れを感じず、終わった後もエネルギーが上昇して身体に満ちているようで充実感があります。また、意識は集中していてほとんど雑念がない状態で、逆に雑念が出てくると飛距離が落ちたり跳ねなかったりという経験もしました。

また、飛距離が高いときは、下方から上昇するエネルギー、上に引っ張られる感覚および下からの白い光を強く感じることができました。

自分でも意外なことに大きな感動はありませんでしたが、与えられた修行法をしっかりやれば必ず結果は出るという確信を持つことができて満足しています。



■アシバンダカプッタ　Asibandhakaputta（四十歳・出家修行者）

心はまさに無心の状態

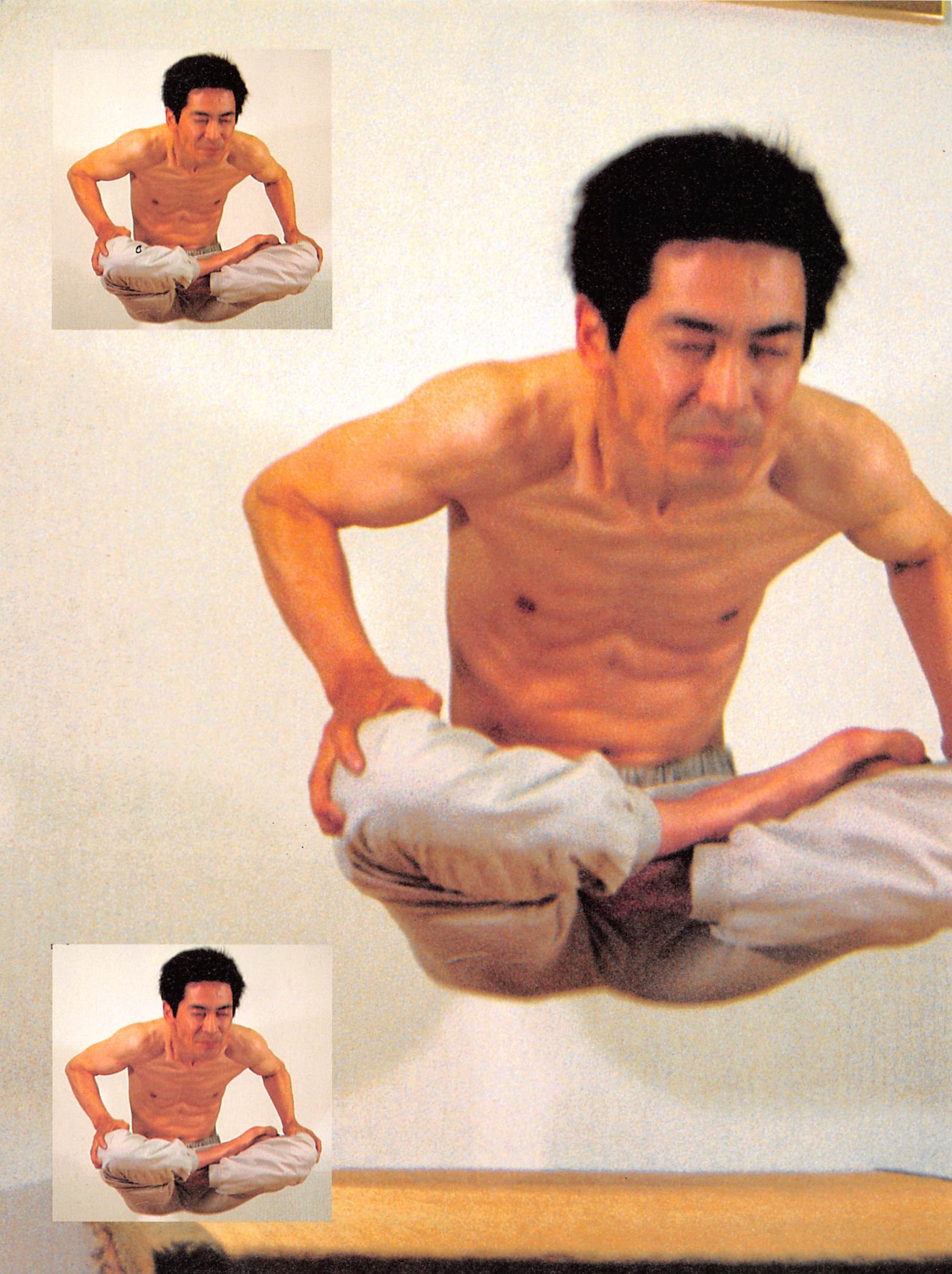
　わたしがクンダリニーというエネルギーによって重力から解放されたのは二年ほど前のことでした。この年の一月、オウム真理教恒例の集中修行である行法をしている最中、保息をしていると尾てい骨で何かがモゾモゾと動くのがわかりました。やがて振動は徐々に大きくなり、どこかに行きたがっているかのようにもがいていました。そこで上に引き上げようと眉間のアージュニァー・チァクラに集中してみたところ、体がポーンと浮いてしまったのでした。

　驚いたわたしは、確認するように何度も同じことを繰り返していました。すると限界までの保息をしたとき、それははっきりと起こりました。「自力で跳んでいるのでは?」とチェックしてみましたが、上昇の原因はやはり何度やっても下から突き上げてくるエネルギー以外のなにものでもありません。

　ちなみに、このときのダルドリー・シッディの体験といい、次のステージのヘビのヴィジョン、光や色の霊視の体験もすべて経典どおりでした。また、このとき風のステージの特徴である宿命通も同時につきましたし、わたしのグルへの信は、これらの一連の体験によって不動のものになりました。

　ところで、わたしの「無重力体験」ですが、その後修行が進むことによって自由に起こせるようになりました。特に二年前は身体中にエネルギーが満ちていて、グルを意識するだけで跳べるようになっていました。具体的には、エネルギーを尾てい骨のムーラダーラ・チァクラにため、突き上げてくるクンダリニーをなだめすかしながら圧縮。そしてボルテージが限界に高まったとき、ムーラダーラ・チァクラでクンダリニーを捕まえて精神を集中し、アージュニァー・チァクラに向けて一気に解き放ちます。このときは、すべてクンダリニーのエネルギーに委ね、心はまさに無心の状態。調子が良いと身体の細胞は粒立ち、しびれて、とても軽い感じがします。

（八九年十二月ラージャ・ヨーガ成就）





史実に見る"空中浮揚"

偉大な聖者はみんな重力を超えていた！

世の常識人といわれる人たちは「人間が飛べるわけがない」と
言うけれど……、
それでは我々の祖先たちが残した空中浮揚の数々の記録は
いったい何だったのか？
仏典、聖書、古典など現代に残された無重力体験の記録から、
空中浮揚の神秘のルーツを探る！



●仏陀釈迦牟尼の奇跡、空中浮揚

かの仏陀釈迦牟尼が空中浮揚を、修行すればだれでも身につく最初の神通、と語っていたのは既に述べたとおり。これは、『南伝大蔵経』相応部経典の神足相応という経にしっかりと記されているのだから、疑いようのない事実である。

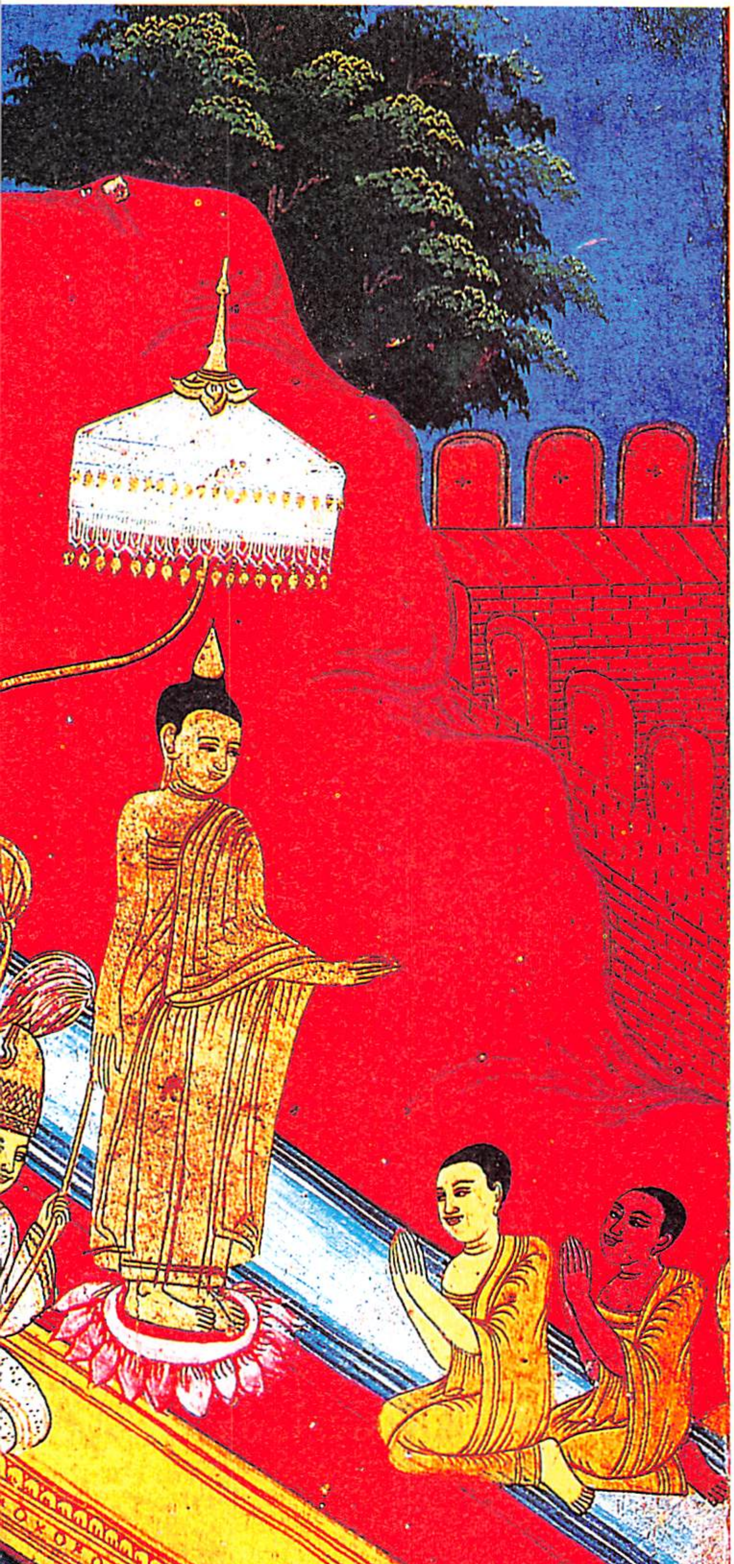
もちろん、そのように語った釈迦牟尼自身が、人前で空中浮揚を実演していたのはいうまでもない。それは仏典の中で何度となく出てくる〝神変話〟を読み進めていただければ理解できるだろう。

ところで、仏典を見ると、釈迦牟尼が自ら進んで〝力〟を見せることが、非常に稀であることに気づく。むしろ神通に対しては消極的で、それはシャカ族の滅亡に際しても、高弟の一人、マハーモッガラーナが神通によってカピラヴァットゥ城を守ろうとしたのを止めさせたことからもよくわかる。カルマの理法にのっとった仏教の考え方をよく表わすエピソードである。ここではそんな釈迦牟尼が、珍しく積極的に神通を見せたエピソードの中から、空中浮揚の記述の一部を紹介しよう。出典は『南伝大蔵経』律蔵三大品一。「ウルヴェーラの神変」として知られる逸話である。

釈迦牟尼は実にここで三千五百の神通力を示したそうだが、その対象たるウルヴェーラ・カッサパが自身の神通力におごっていたことを考えれば、やはり教化のための意味ある神通だったことがよくわかる。

なお、現代語訳に際しては、オウム真理教・『南伝大蔵経』翻訳チームがパーリ語原典から訳しているので、より原本に近い正確な形で、読者の方々に伝えられると思われる。

《そのとき、時ならぬ大雨が降り、大洪水が起こった。覚者がとどまっておられる場所が水で



空中浮揚などの奇跡を見せた

覆われた。そこで、覚者にはこのような思いが生じたのである。
「水を四方に退けて、その真ん中で、ほこりに覆われた地面を経行しよう」と。
　そこで、覚者は水を四方に退けて、その真ん中で、ほこりに覆われた地面を経行されたのである。そのとき、結髪のウルヴェーラカッサパは、
「偉大な出家修行者が、水に運び去られることがあってはならない。」
と、船で多くの結髪者たちと共に、覚者がとどまっておられる場所に行った。結髪のウルヴェーラカッサパは、覚者が水を四方に退けて、その真ん中で、ほこりに覆われた地面を経行されているのを確かに見た。見ると、覚者にこう申し上げた。
「偉大なる出家修行者よ、ここにいらっしゃったのですね。」
「カッサパよ、わたしはここにいる。」
と、覚者は空に昇って、船の上に立たれたのである。そこで、結髪のウルヴェーラカッサパには、このような思いが生じた。
「実に、偉大なる出家修行者には、大いなる如意と大いなる威神力がある。なぜならば、水を取り除いたからだ。しかし、わたしのような供養値魂ではないのだ。」》

キリストも重力から解放されていた!!

ところで、重力からの解放の記録が残されているのは、なにも仏典ばかりではない。仏教と並ぶ世界的な宗教、キリスト教の教典『聖書』にもイエス・キリストが見せた奇跡の一つとして〝水上歩行〟の話が取り上げられている。
「マタイの福音録」（第十四章）、「マルコの福音録」（第六章）に同じエピソードがそれぞれが著わされているので、「マタイの福音録」の該当部分を挙げておく。



無意味な神通は決して使わない仏陀釈迦牟尼だが、教化のためには進んで

《イエズスはすぐ弟子たちを強いて舟に乗せ、自分が群衆を帰らせる間に、向こう岸に行っているように命令された。群衆を去らせるとイエズスは、祈ろうとして人気のない山に登り、夕べになってもひとりでそこで過ごされた。すでに舟は海の真ん中にあったが、逆風があって波にもてあそばれていた。夜明けの三時ごろ、イエズスは海の上を歩いて弟子たちのほうに来られた。弟子たちは海の上を歩かれるイエズスを見てうろたえ、恐怖のあまり「幽霊だ」と叫んだ。イエズスはすぐ「安心せよ私だ。恐れるな」と話しかけられた。……》

もちろん、こうした奇跡話の中には後世の人々が手を加えた〝眉ツバ〟も多いかもしれない。が、それにしても、仏教的な空中浮揚の記述とは異なるが、優れた精神性を持つ釈迦牟尼、キリストの両者が重力を超越しているという点で一致しているのは面白い事実である。

●チベットの偉大なヨーギ、ミラレパも飛んだ！

釈迦牟尼やキリストほどの知名度はないが、空中浮揚をはじめとする奇跡に定評のある聖者の名前をもう一人だけ挙げておこう。今なおチベットの人々に愛され続けている偉大なヨーギ、ミラレパがその人である。

チベット仏教カギュ派の開祖であり高名な訳経僧、マルパの直弟子であるミラレパは、一〇五二年この世に生を受け、その生涯を徹底した苦行と瞑想に費やした。そして、大いなる悟りを得て、数々の奇跡を巻き起こしたとされる。

類い稀な詩歌を詠む天分に恵まれたミラレパは、法（教え）を説くときも俗謡を巧みに取入れ、弟子、そして魔物、妖怪、鳥獣などに向かって、ときに応じて歌をもって語りかけたという。その集積ともいえる『ミラ・グルブム』は今なお〝最も高い瞑想の実修手引書〟として伝えられている。

その中から空中浮揚の記述を探してみると、「ティ・セ雪山での異教徒との奇蹟競べ」の項にこんなくだりがあったので引用させてもらおう。

《……夜が明け、太陽が姿を現わした時、ミラレパは指を鳴らすと、翼となる衣を着て、ティ・セへと飛び立った。一瞬の後、かれは山の頂に達し、陽の光が山頂を照らすのと全く同時に山頂に立った。そこでジェツンは相承のグルたちや守護神たちを見た。ブッダ・デ・チョック（最終楽神）とその従者たちが、喜びに溢れてかれの前に現われた。本質においてはすべてのものは等しいということ――平等性の本性がすべてのものに潜在していることを、ミラレパは知っていたが、それでも自分の勝利をとても喜んだのだった。

しばらくして、ナロ・ブン・チュンは山の屋根に着いた。かれはジェツンが堂々として慈悲深い姿で、頂上にくつろいで座っているのを見て、びっくり仰天し、山の上から真っ逆さまに落ち、かれの乗っていた太鼓もティ・セの南斜面を転がり落ちた。かれの誇りと尊大さは、今やすっかり鎮められ、かれは恐れ入ってミラレパに向かって叫んだ。

「あなたの力と奇跡をなす術は、確かにわたしよりも勝れています。今やあなたがティ・セの主です。わたしはここを去って、ティ・セ雪山を仰ぐことのできる場所へと行きましょう」

そこでミラレパは言った。

「おまえは世俗的な神々の祝福による生半可な世俗の成就にしか達していない者であり、一方わたしは生得の智慧に目覚め、究極の成就に達した者だ。どうしておまえがわたしと競うことなどできようか。ティ・セ雪山の山頂は、智慧の仏、コルロー・トムパ（サムヴァラ）の住む、



キリストの水上歩行。彼も同じように重力から解放されていた!

神秘的金剛の庭である。おまえが頂上に達したとして何の利益もあるまい。ここに集う仏道者のために、わたしは神々に許しを乞い、この山をかれらに見せたのだ。わたしはおまえの誇りを鎮めようとして、おまえを山から落とし、太鼓を失わせた。これからは、おまえがティ・セの麓に近づこうと思った時でも、そこに達するのに、わたしの力に頼らねばならぬ。わたしが何故そのような力を得るようになったかを、今こそお前に教えよう」》（おおえまさのり訳『ミラレパの十万歌』いちえんそう刊から）

すでにお気づきかと思われるが、ミラレパもまた異教徒の教化のために〝力〟を使うのが常である。神通というのは、やはりそうむやみに使うものではないことがわかる。

●古代中国、『仙人伝』にも記されていた空中浮揚

一方、空中浮揚を記した書物は、四千年の歴史を誇る中国にも見られた。特に、後漢のころ、張道陵（ちょうどうりょう）を開祖とする道教は不思議な術を得た多くの仙人を生んだらしく、晋の時代に葛洪（かつこう）が著した『神仙伝』なる書物には、空中浮揚をはじめとする多くの逸話がおさめられている。

その中で葛洪は九十人の仙人の取り上げているが、仙人の変幻自在な術についてこう記している。

『仙人というものは、あるいは雲の中に飛び上がり、羽なくして飛ぶ。あるいは竜に乗り雲に乗って天宮に赴く。あるいは鳥獣に化して大空を飛び回り、あるいは河や海に潜り、名山に飛び翔る。あるいは天然の気を食し、霊芝を食する。あるいは人間界に出入りしてだれにも気づかれず、身を隠してだれにも見られない。……』

さて、この『神仙伝』の中にも残されている空中浮揚の記述であるが、とても全部を紹介しきれないので、宙を飛んだという記述のある仙人数人（？）とその活躍ぶりを簡単に挙げておこう。

班孟　出身地不明。終日飛行することができ、虚空に座して人と話ができたとある。地面を指すと井戸ができて水がくめたなど、この他にも不思議な術を多々使った。

葛玄　左慈という仙人に従事。護符をもって口中から火を吐いて暖を取ったり、口中の飯粒を蜂の群にしたり、手をたたいて鳥虫やガマ、亀類を出した。寝たまま宙を飛んだりしたともある。

孫博　河東の人。墨子の術を修行して、自身を火にしたり、指さすだけで草木を燃やし、再度指させば元通りにしたという。水中を歩いても濡れず、空中浮揚のように水中を歩けたとある。

玉子　奏の南郡の人。突風を起こしたり、樹木瓦石を獣蓄竜虎に変えたり、分身の法で百人、千人にもなった。孫博と同じように河海を歩いて渡ったともある。

派手な仙術の描写は、現代人の視点で見ると、あまりに荒唐無稽な話に思えてくる。しかし、こと空中浮揚に関していえば、古代中国の書物にまで「修行すれば体得できる」と記されているのは、やはり興味深い事実ではなかろうか。

●日本にもいた空中浮揚実践者

最後に、話題を日本に移そう。釈迦牟尼やキリストに匹敵する知名度はないが、この狭い島国にも軽々と空中を駆け巡るスーパーパワーの持ち主が存在していたらしい。その代表格が修験



チベットで今なお多くの人々に愛されているミラレパ。最も高い瞑想の実修手引書」といわれる彼の歌を集めた『ミラ・グルブム』にも空中浮揚の記述が見られる

道の開祖として崇められている役小角（えんのおづぬ）という人物である。

この人物の輝かしい活躍ぶりは後に置くとして、まずは修験道について簡単に説明しておこう。日本の仏教史を騒がせた人物を思いつくままに挙げていくと、聖徳太子に始まり、鑑真、最澄、空海、円仁、円珍、法然、親鸞、栄西、道元、日蓮、一遍などなど、きら星のように輝く各宗派の開祖、中興の祖たちのそうそうたる名が連なる。しかし、これらの人たちは、いわば仏教史の表舞台であり、その裏側にある裏舞台に当たるのが修験道である。

修験道の行者たちは世間の目を離れて人跡稀な深山に身を隠し、谷川の水を飲み、木の実を食らい、洞窟に立てこもり、あるいは大樹の下を寝床とし、粗末な衣服を着す、いわゆる頭陀の行に徹していた。そして、激しい苦行に挺身することで数々のスーパーパワーを身につけた



修験道の開祖として崇められている役小角は、島流し先の伊豆で、昼間はおとなしくし、夜になると空を飛んで富士山に上って修行に励んだという……

とされている。

ちなみに、この修験道は寺請制度の下で僧の活力、威信が著しく低下した江戸時代に一般大衆の人気を博し、霊山信仰として爆発的ブームを読んだ。富士溝や大山溝などがそれで、当時は山伏の真似をして富士山の浅間神社、大山の阿夫利神社への参詣の登山をするのが大いにはやった、という記録も残されている。

こうした仏教と霊山信仰との結合はどの時代までさかのぼれるかは不明ということだが、その体現者として古くから諸書に登場するのが冒頭に紹介した役小角であり、後世の人々が彼を修験道の開祖と崇めるゆえんでもある。

さて、この役小角は記録によれば、別名、役行者（えんのぎょうじゃ）、役優婆塞（えんのうばそく、優婆塞は在家の男性仏教信者の意）などと呼ばれ、舒明天皇の六年（六三四年）に「大和の国葛城（葛木）の上の郡茅原の村」（現在の奈良県御所市茅原＝日本霊異記）に生まれたとされている。生まれつき知的才能に恵まれ、博学の点では郷里で第一人者で、仏教を心から信仰し、「五色の雲に乗り、果てしなき大空の空に飛び、仙人の宮殿に集まる仙人たちと一緒になって、永遠の世界に遊び、百花咲きにおう庭園に憩い、心身を養う霞など霊気を十分に吸うこと」を願いながら修行に励んでいたという。

そのため四十有余歳の齢でなおも岩窟に住み、種々の欲望を払いのけ、葛で作った粗末な着物を身にまとい、松の葉を食べ、清らかな泉で身を清めるなどの修行をした。そして、その結果、彼が得たのが「孔雀王の呪法」（孔雀の背に乗り一頭四臂の姿を持つ孔雀明王を本尊とし、一切の毒害・畏怖・天変地異を滅することを念ずる密教の呪法）で、これにより不思議な験力を示す仙術を身につけることができたそうだ。

この役小角の空中浮揚をはじめとする活躍ぶりは、『日本霊異記』からそのまま引用させてもらうなら次のとおりである。

《時に、身は海上に浮びて、走ること陸を履むが如し。体は万丈にうずくまり、飛ぶことはふる鳳の如し。昼は皇に随ひて嶋に居て行ふ。夜は駿河の富岻の嶺に往きて修す。……（中略）……大宝の元年の歳の辛丑に次る正月に、天朝の辺に近づき、遂に仙と作りて天に飛びき。》

ストーリーを補いながら簡単に解説するとこうである。激しい神秘力を有した役小角は、その力で諸々の鬼神を意のままに操るようになった。ところが、あるとき不満を持ったある神の策略により、文武天皇に追われる身になる。もちろん、彼の力をして天皇の追っ手から逃れるのもわけはないが、母親を身代りに捕らえられしぶしぶ自首したわけである。

ここからのくだりが前掲の部分である。哀れ伊豆への島流しとなった役小角は、海上をまるで陸上にいるかのように走った。万丈の高い山に身を置き、身を伏しかがめて飛び立つ姿は、大空を羽ばたく鳳凰のようであったという。さらに、この島流しの期間中、昼間はおとなしく島内で、夜は空を飛んで富士山に上り修行に励むという生活を送り、紆余曲折あったものの三年後の大宝元年（七〇一年）、ついに仙人となって空に飛び去ったという。

この役小角が不思議な霊験を示した話は、とても挙げ尽くせないほど数が多かったということである。

『日本霊異記』（上の二八）、『三宝絵詞』（中）、『今昔物語』（一一の三）、『本朝神仙伝』（三）など。

●もう一人の実践者

もう一人、日本のウルトラ級仙人を挙げておこう。それが陽勝である。

この人物ははっきりしたことはわからないが、貞観十年（八六八年）ないし十一年に能登の国に生まれたとある。十一歳のときに出家して比叡山に登り、西塔にある勝蓮華院の空日律師の弟子になり、後に同じく西塔にある宝幡院に住したという。

たいへん秀逸聡明な人で、経典、教義の講義も一度聞けばすべてを理解してしまったそうだ。また、修行熱心で横になって休むこともなく、睡眠もあまりとらずに修行に励んだという。それが、何歳のころかわからないが、金峰山に登り、仙人の草庵を訪れ仙人になる決意を固めたのだという。

この陽勝の空中浮揚の姿は、こんなものだったそうだ。

《陽勝巳に仙人に成り……両の翼身に生ひて、虚空を飛行すること麒麟・鳳凰のごとし。竜門寺の北の峰にしてたまたまに会い見たりといへり……》（『大日本国法華経験記』より）

なお、陽勝の飛行ぶりはこの他にも、多くの書物に記されているので参考までに挙げておく。

『本朝神仙伝』（一一）、『宇治拾遺物語』（八の七）、『今昔物語』（一三の三）など。

この他、空中浮揚を行なう仙人には泰澄や報恩なども挙げられるが、役小角や陽勝のウルトラクラスの前ではかすんでしまうので、名前を挙げる程度にとどめておこう。

・泰澄（『本朝神仙伝』四）
・報恩（『本朝神仙伝』八）

こうして史実を振り返ってみると、空中浮揚が実践できるのは結局のところ、すぐれた精神性を持つ人物ということになる。もしこの能力を身につけたいなら、やはり精神性の向上を伴った修行を行なうしかないということか。

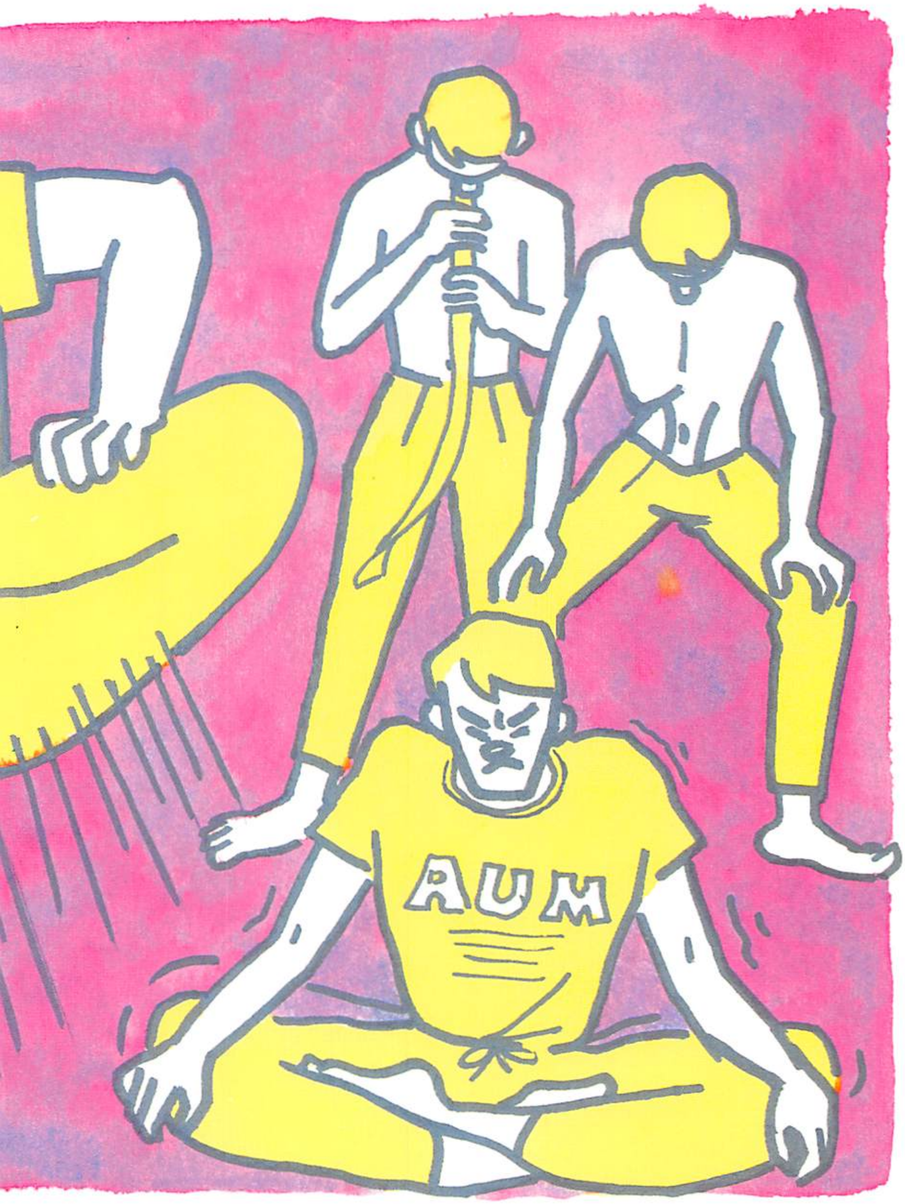
空中浮揚≫

飛べる!!

ーできる"空中浮揚"

ーニング法





選ばれた人間のみが獲得できる"特別な超能力"と考えられがちな「空中浮揚」。しかし、実際は、定められたトレーニングを着実にこなすなら、だれにでも簡単に身につけられる能力というのが正しい見方である。

もっと正確な言い方をするなら、先に紹介した原始仏教やヨーガの教典にも記されていたように、解脱・悟りを目的とする修行を行なうならば心と肉体の変化に伴って人智を超えた能力が身につくのはいわば当たり前のこと。空中浮揚もその過程で身につく能力の一つで、解脱・悟りに向かって日々修行に励むならば多少の個人差はあれ、「好むと好まざるとにかかわらず、いずれ自然に身につく能力」と表現した方がより正確である。

さて、ここではどうすれば空中浮揚ができるようになるか、その具体的なトレーニング法を取り上げてみた。これらの修行は



≪実践＝

人は必ず だれでも簡単にマスタ マル秘トレ

本来、解脱・悟りに必要な神秘エネルギーの覚醒、あるいは心の統御などを目的とするものだが、その中から特に空中浮揚の能力獲得に即効性のある行法ばかり集めているので、必ずや期待に応えられるものと確信している。また、ヨーガ等の修行経験が全くない初心者でも必ず効果が上がるように、基礎編、実践編と段階的に取り上げているので、一歩一歩確実に自分のものにしてもらいたい。

「すべての物体は地球の引力に縛りつけられている」という世の常識を覆したとき、肉体のみならず、心においても素晴らしい境地が訪れることは間違いない。この本に触発され、「人間の内側に秘められている無限の可能性にかけてみたい！」あるいは「自力で宙を飛んでみたい！」と考えられたチャレンジ精神の旺盛な方々に、ぜひ試していただきたい。



〈実践＝空中浮揚〉

基礎トレーニング編

超能力獲得の基礎を培う〝アーサナ〟で、エネルギーも倍増

修行の基礎は〝アーサナ〟である。アーサナというのは通常の体操とは異なり、呼吸法、精神集中、保持（体を一定の形に留める）が含まれた体位法のことである。

このアーサナの主たる目的は、次のとおりである。

①異常な興奮や無気力を取り除き、心を安定させる。

②筋肉、関節を緩め、かつ強めることによって、長時間の瞑想に耐えられる身体をつくる。

③大脳、神経、ホルモンのバランスを整え若返らせる。

④背骨を修正し、クンダリニーの通り道であるスシュムナー管を浄化する。これがクンダリニーの覚醒を促す。

⑤身体を健康にし、内臓を強化する。これがハードな調気法の準備となる。

もちろん、最初から無理なアーサナをやる必要はまったくないが、空中浮揚の能力開発には蓮華座（あぐらのように両脚を交差させて、それぞれの足を反対の脚の太ももの付け根に乗せて座る座法）が不可欠なので、それぐらいの柔軟性はいち速く身につけてほしい。

その他、アーサナで注意しなければならないのは、無理をしすぎないということである。関節や筋肉を痛めたり精神に異常を起こすような無理なやり方は、修行を進める上でむしろマイナス。また、疲労しすぎも逆効果なので、疲れたときはシャヴァアーサナ（シャヴァアーサナの項参照）を多めにとるなどして十分に休息しながら進めるように。

アーサナは回数よりも質が重視されるので、実践にあたっては必ず以上のことに気をつけて一回一回丁寧に行なうようにしてもらいたい。

◆シャヴァアーサナ（屍のポーズ）

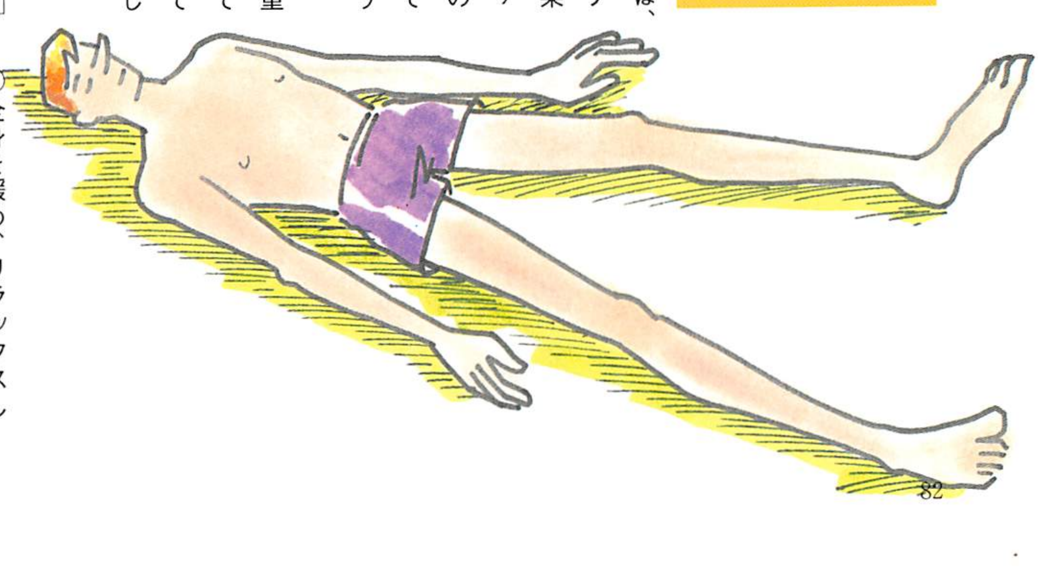
①仰向けになって足を十五度に開く。このとき腕は身体から少し離し、手のひらは上に向けて自然に床に置く。

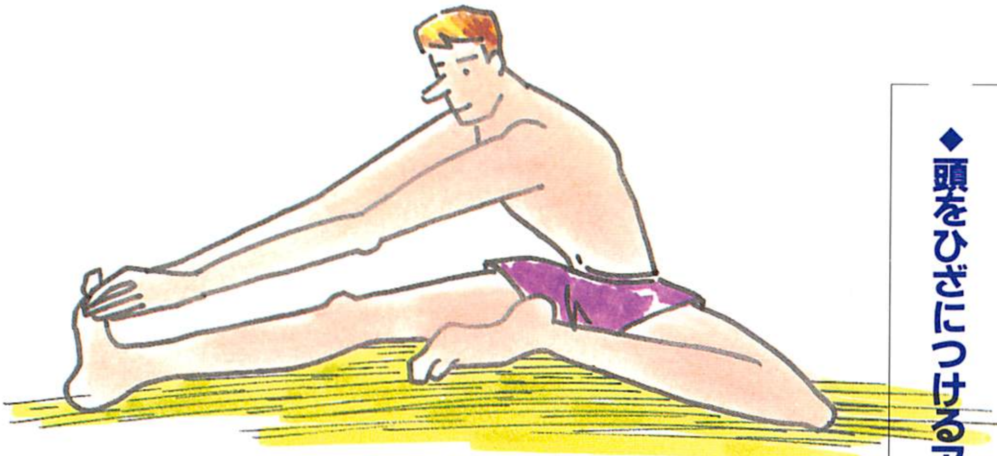
②目を軽く閉じ、指先、足先から心臓へ向かっての弛緩を意識しながら、全身の力を抜いていく。

③全身を緩め、リラックスした状態でしばらくそのまま過ごす。

※ワンポイント・アドバイス

弛緩は、右足首→左足首→右ひざ→左ひざ→右股関節→左股関節→腰→右手首→左手首→右





ひじ→左ひじ→右肩→左肩→首と頭→全身の順に軽く動かしてみるとリラックスしやすい。また、どうしても無意識のうちに力が入ってしまう場合は、逆にその部分に力を入れて集中し、その後、一気に緩めるとよい。

なお、シャヴァアーサナから戻るときは、両手両脚を曲げて妊婦のお腹の中の胎児のように丸くなった状態（仰向けのままで）になり、手足に力を入れてから一気に力を抜き、いったん①の状態に戻ってから起き上がるように。

◆頭をひざにつけるアーサナ

①両脚を前にそろえて伸ばす。

②左脚を曲げて、かかとを会陰部につける。曲げた左脚は床につけておく。

③両腕を伸ばして、右手の人差し指と親指で右足の親指をつかむ。次に左手も同じようにして、右手に重ねるようにつかむ。このとき右ひざが曲がらないように注意する。

④この状態で下腹を引き締めて息を吐き、次に下腹を緩めてゆっくりと息を吸いながら腰を引きつけ、あごを上げて背中を反らせる。十分に息を吸ったら、そのままの姿勢で三～五秒間保持する。

⑤ゆっくりと息を吐きながら、あご、背中、腰をゆるめるように前に倒していき、あごを右足のひざにつける。このとき両ひざの外側を挟んだ両ひじは床につけ、背中は丸くなっている。

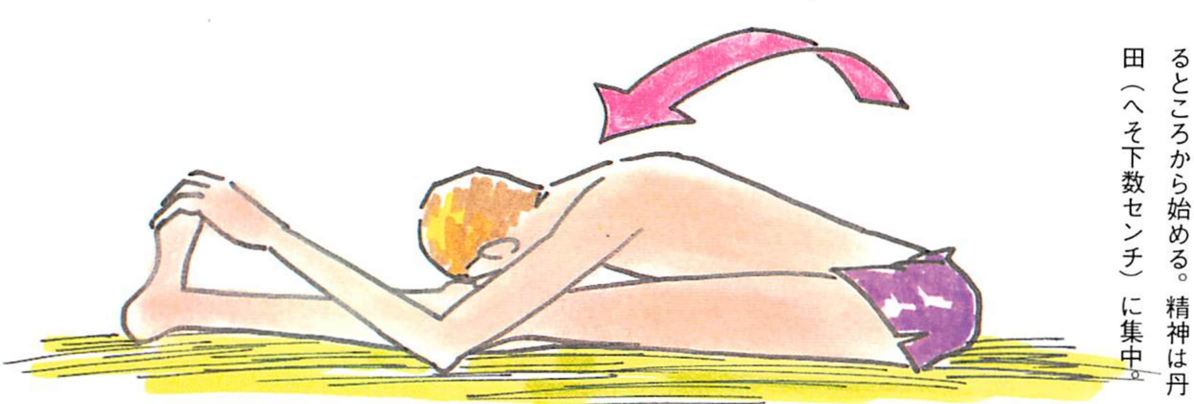
⑥なおも息を吐きながら上半身を前に倒していき、両手で右足の親指を引き寄せ、額をひざから足首の方へと滑らせていく。同時に、胸、腹は右脚につけ、背中は伸ばす。上半身がぴったり右脚についたところで吐く息を止め、そのままの姿勢で十秒間保持する。

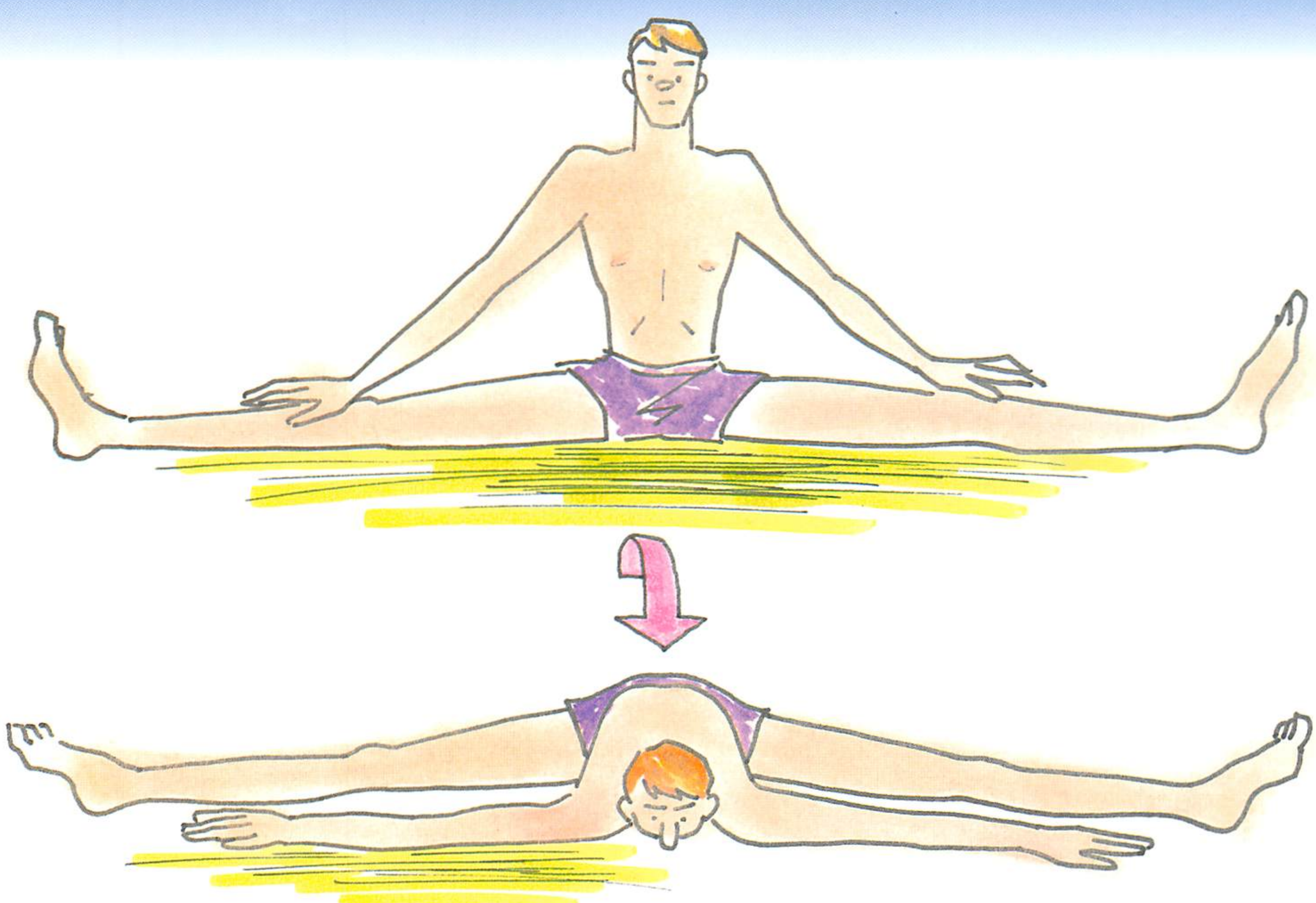
⑦ゆっくりと息を吸いながら頭をひざまで戻していき、上半身を起こして③の姿勢に戻る。両手を右足の親指からゆっくり離してもとに戻る。

⑧少し休んだ後、反対の脚で同じことを行なう。左右二回ずつ繰り返す。

※ワンポイント・アドバイス

　全体を通じて、伸ばした方の脚はひざが曲がらないように。両手で足の親指がつかめなかったら、ひざでも足首でもつかめるところから始める。精神は丹田（へそ下数センチ）に集中。





◆背中を伸ばすアーサナ

①両脚を前にそろえて伸ばす。

②上半身を斜めにして、両手の人差し指と親指で両足の親指をしっかりつかむ。

③下腹を引き締めて息を吐き切る。このとき背中は丸くなる。

④ゆっくりと息を吸いながら腰を立て、背中を反らせるようにあごと胸を前に突き出す。このとき両足の親指は引き寄せる。息を吸い終わったらその姿勢を3~5秒間保持する。

⑤ゆっくりと息を吐きながら背筋を伸ばしたまま上半身を前に傾け、両腕で足の親指を引き寄せ、腹、胸、顔の順に脚につけて息を吐き切る。そのままの姿勢で五~十秒間保持する。このとき両ひじは床についている。

⑥ゆっくりと息を吸いながら上半身を起こし、①の姿勢へ戻る。⑦少し休んでからもう一度行なう。

※ワンポイント・アドバイス

精神集中はへそ。身体の硬い人にはつらいアーサナだが、次第に柔らかくなるので根気強く続けることが大切である。

◆股を開き前屈するアーサナ

①両脚を前にそろえて伸ばす。

②手を使いながら両脚を左右にできる限り広げる。

③両手の手のひらを前方の床につけ、ゆっくりと息を吐きながら手のひらを滑らせるように上半身を倒していく。このとき、顔、胸、腹の順で床につけるように努める。

④上半身が床についたら腕を左右に広げる。このとき肩を床につけあごを十分に突き出しながら、そのままの姿勢を十~二十秒間保持する。

⑤ゆっくりと息を吸いながら手を使って静かに上半身を起こし、さらに、ゆっくりと①の姿勢に戻る。

※ワンポイント・アドバイス
精神集中はへそか丹田。

◆かかとを合わせて前屈するアーサナ

①両足を前にそろえて伸ばす。

②左右の脚を折り曲げて左右の足の裏を合わせ、手で足首を持ち、会陰部に引き寄せる。

③息を吸いながら手のひらでひざを押しつけ、ひざが床につくようにする。さらに、腕と背筋を伸ばして腰を引き締めながら、そのままの姿勢を五〜十秒間保持する。

④息をゆっくり吐きながら、伸ばした腕と脚を緩める動きを三回行なう。

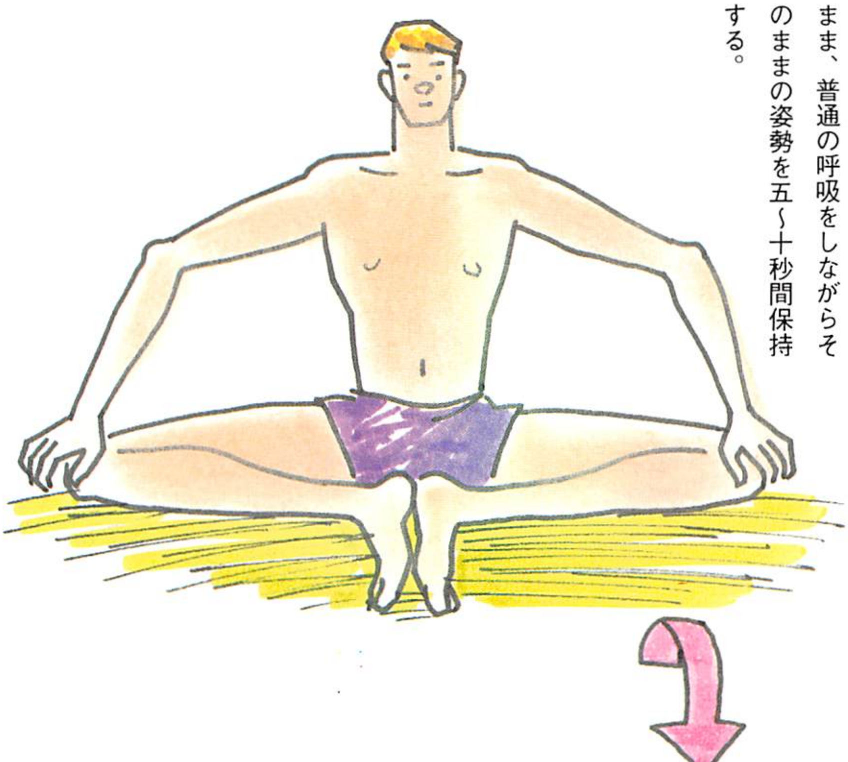
⑤両手で足首をしっかりつかみ、ゆっくり息を吸いながら胸を前に突き出すようにして腰を立てる。このときひざはできるだけ床につけるように。

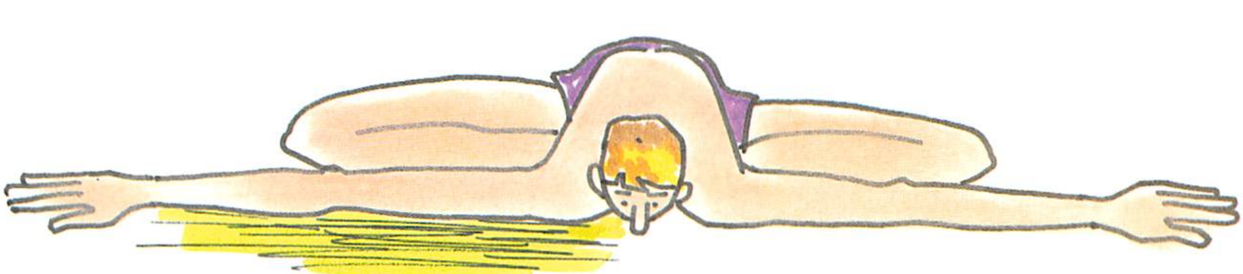
⑥息をゆっくり吐きながら、上半身を前に倒してあごを床につける。

⑦手を足首から離して腕を左右に水平に伸ばしていく。さらに、上半身を前に倒してあごを突き出し、肩と腕を床につけたまま、普通の呼吸をしながらそのままの姿勢を五〜十秒間保持する。

⑧息を静かに吸いながら、ゆっくりと上半身を起こしていく。背筋を伸ばし、全身を緩めて胸の前で合掌する。

※ワンポイント・アドバイス
呼吸を間違えないように注意。吸う、吐くをリズミカルに行ないながら動作を合わせていく。精神はへそか丹田に集中し、気を散らさないように。





◆ワニのアーサナ

①仰向けに寝る。

②足元をそろえて脚を伸ばしたまま、ゆっくりと息を吸いながら両脚を静かに上げていく。このとき脚は床と垂直になるように。

③息を吐きながら脚を右手の指先に倒していき、床につけた姿勢を三秒間保持する。このとき顔は倒した脚の反対方向に向け、左手の指先を見る。

④ゆっくりと息を吸いながら②の姿勢に戻る。

⑤両脚を上げたまま、今度は左手の指先に倒していきながら同様のことを行なう。

⑥再び②の姿勢にへ戻ったら息を吐きながら垂直に伸ばした脚を下ろしていき、①の姿勢に戻る。

※ワンポイント・アドバイス

背筋はできるだけ両手に垂直にしたまま保持する。精神集中はへそ。ちなみに、ワニのアーサナには肩脚ずつ行なう方法もあるので、余裕のある人はそちらも併せて実践するとより効果的である。



◆背筋をねじるアーサナ（変型）

①両脚を前にそろえて伸ばす。

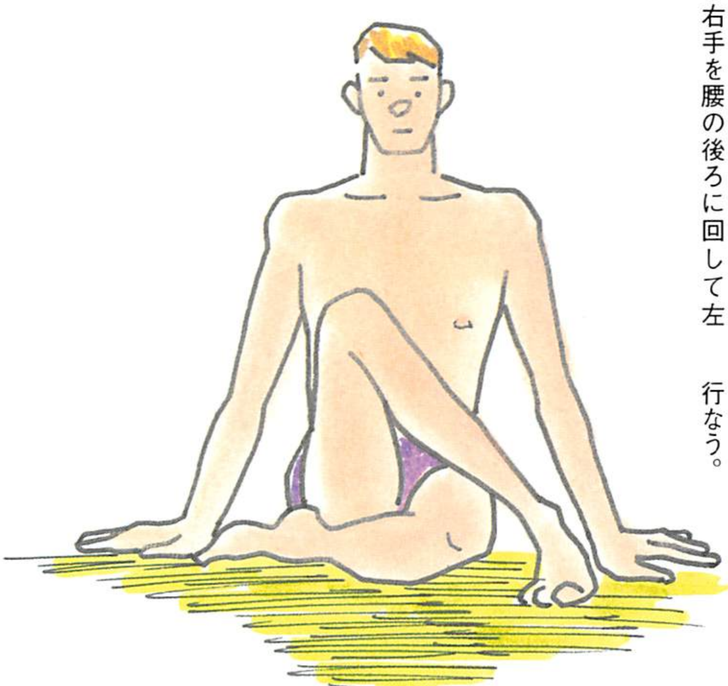
②左脚を曲げて脚の外側を床につけるように置き、右足を左脚太ももの外側（左側）に置くようにして脚を組む。

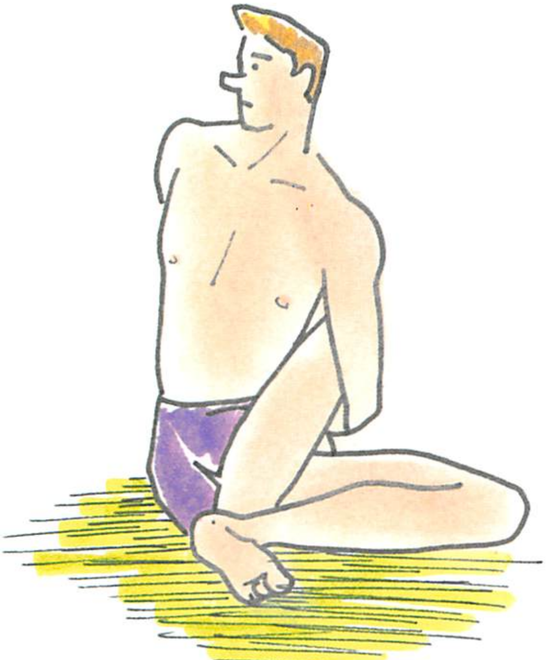
③右手を右尻のあたりの床に置いてバランスをとる。左腕は脇の下を太ももにぴったりつけて伸ばし、右ひざの下に差し込む。

④右手を腰の後ろに回して左手首をつかむ。そのまま両腕を引き締めて上半身をねじる。

⑤少し休んでから反対側でも行なう。

※ワンポイント・アドバイス
　文章では説明し難いややこしいポーズなので、実践にあたってはイラストを参考にしてもらいたい。心臓に強い精神集中を行なう。

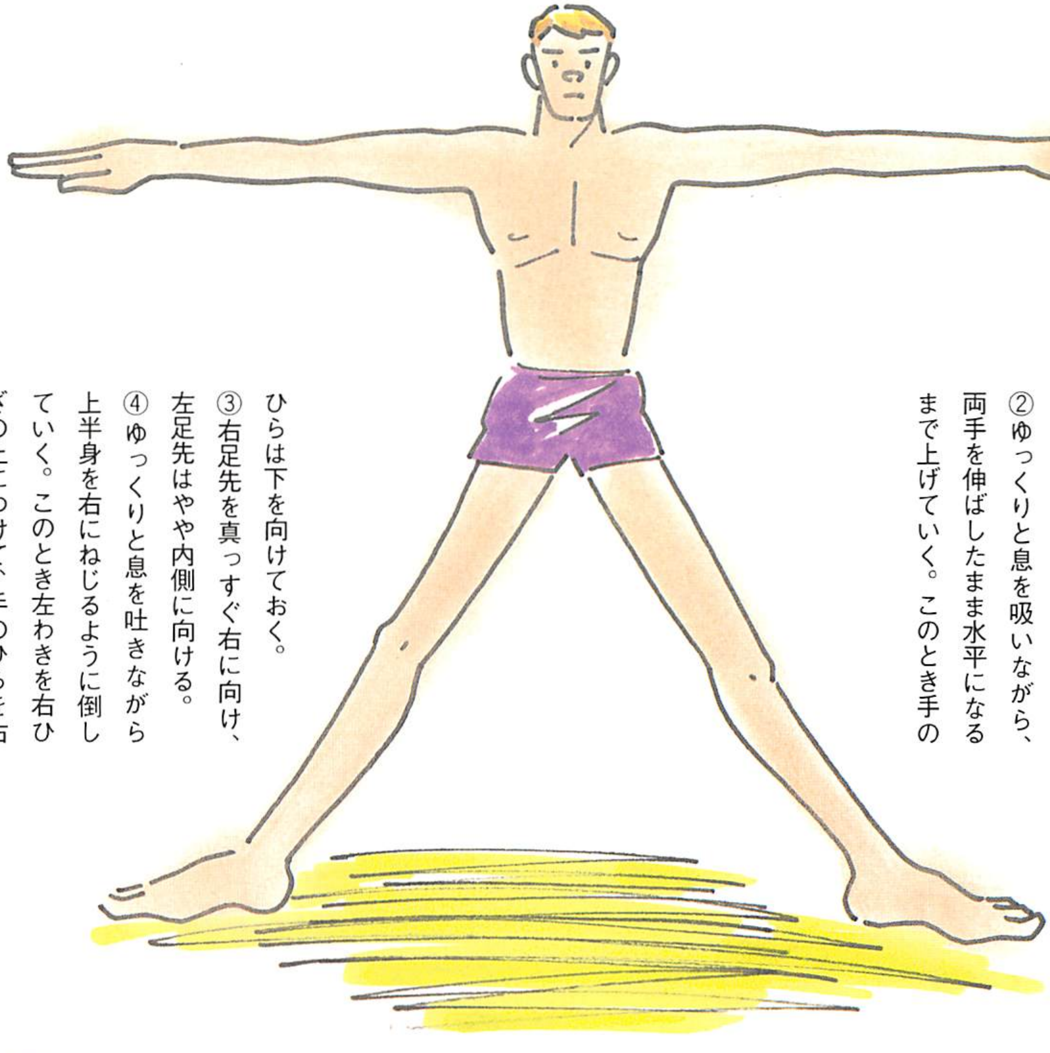


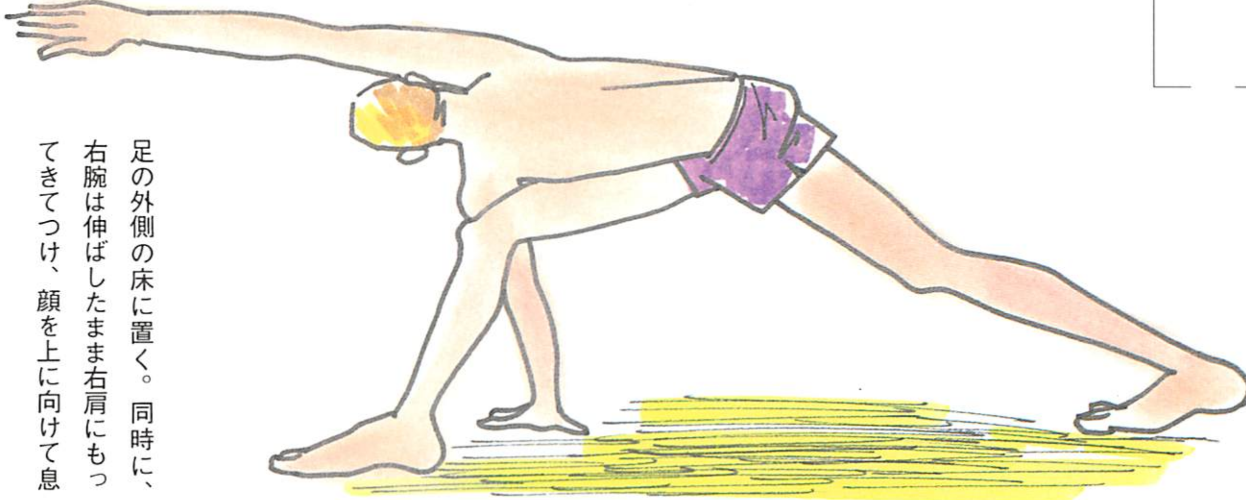


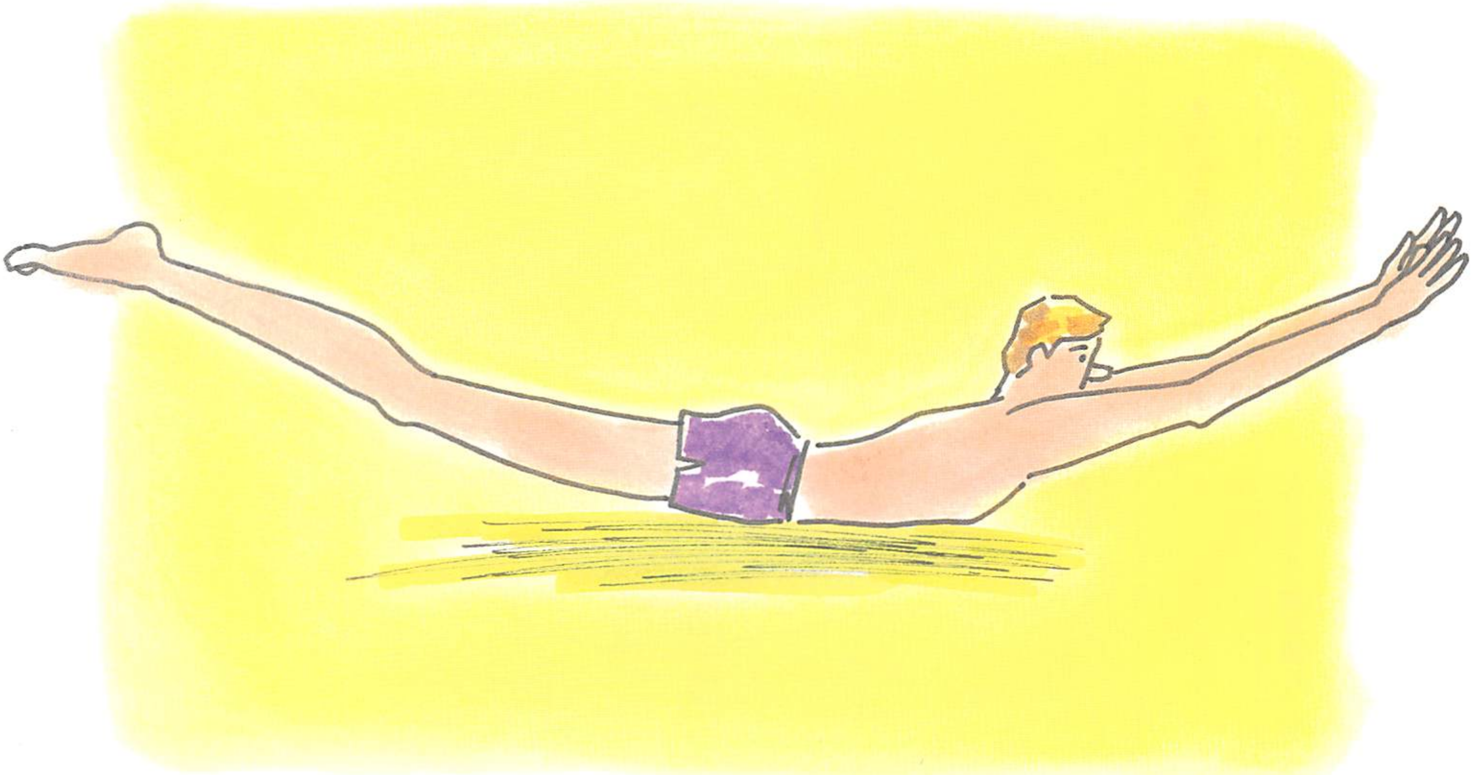


◆ねじって体側を伸ばすアーサナ

①両脚を広く開いて立つ。
②ゆっくりと息を吸いながら、両手を伸ばしたまま水平になるまで上げていく。このとき手のひらは下を向けておく。
③右足先を真っすぐ右に向け、左足先はやや内側に向ける。
④ゆっくりと息を吐きながら上半身を右にねじるように倒していく。このとき左わきを右ひざの上につけて、手のひらを右足の外側の床に置く。同時に、右腕は伸ばしたまま右肩にもってきてつけ、顔を上に向けて息







を吐き切った状態でその姿勢を五秒間保持する。

⑤ゆっくりと息を吸いながらひざを伸ばして②の姿勢に戻り、息を吐きながら腕を下ろす。

⑥少し休んでから反対側でも行なう。

※ワンポイント・アドバイス
精神は眉間に集中。

◆バッタのアーサナ

①うつ伏せに寝て、腕は前方に真っすぐ伸ばし、てのひらは床につける。

②両腕、両脚を揃え、ゆっくりと息を吸いながら一緒に上げていく。

③全身を腹で支えるような状態まで両腕、両脚を上げ、身体を反らせたら普通の呼吸をして、その姿勢のまま二十秒間保持する。

④ゆっくりと息を吐きながら、両腕、両脚を一緒にゆっくりと下ろしていく。

⑤両腕、両脚が床についたら、力を抜いて全身をゆったりとさせる。

⑥少し休んだら同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

※ワンポイント・アドバイス
精神集中はへそ。

◆弓のアーサナ

①うつ伏せに寝て、両腕を体にそって伸ばし、あごを床につける。

②ひざを少し開いて折り曲げ、かかとを尻につけて左右の足首を両手で外側から握る。

③ゆっくり息を吸いながら腕で足首を引っ張り、身体全体を反らせる。このとき両腕の内側はなるべくつけるようにし、そ

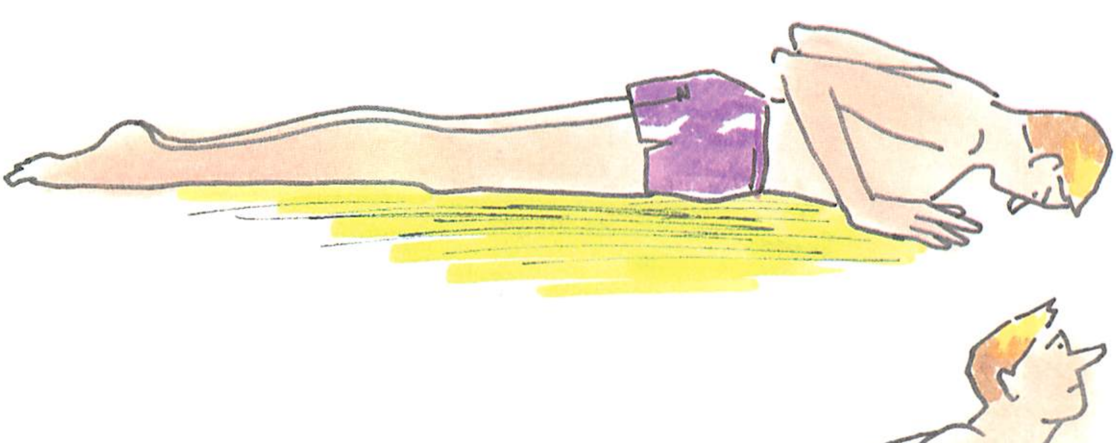
のままの姿勢を五秒間保持する。
④ゆっくりと息を吐きながら体を緩めて①の状態に戻る。
⑤顔を横にしてしばらく休んでからもう一回行なう。

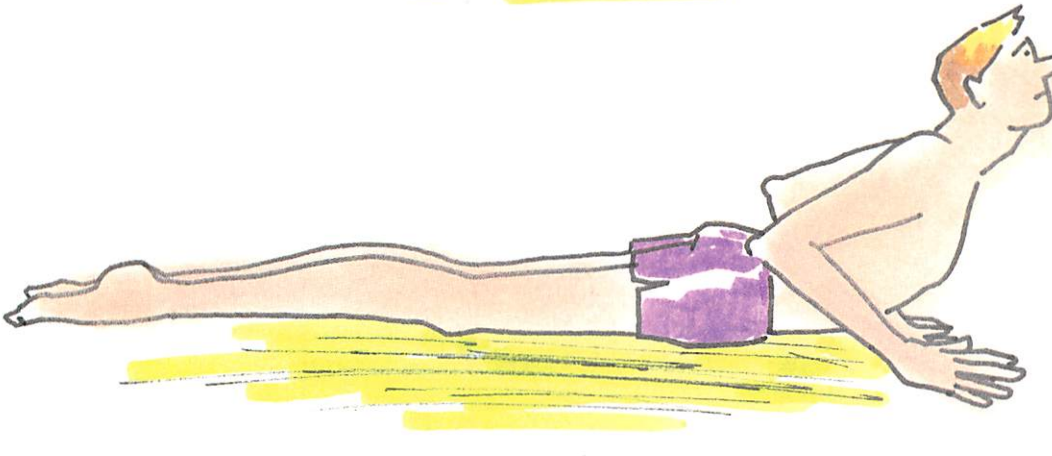
※ワンポイント・アドバイス
精神集中はへそ。



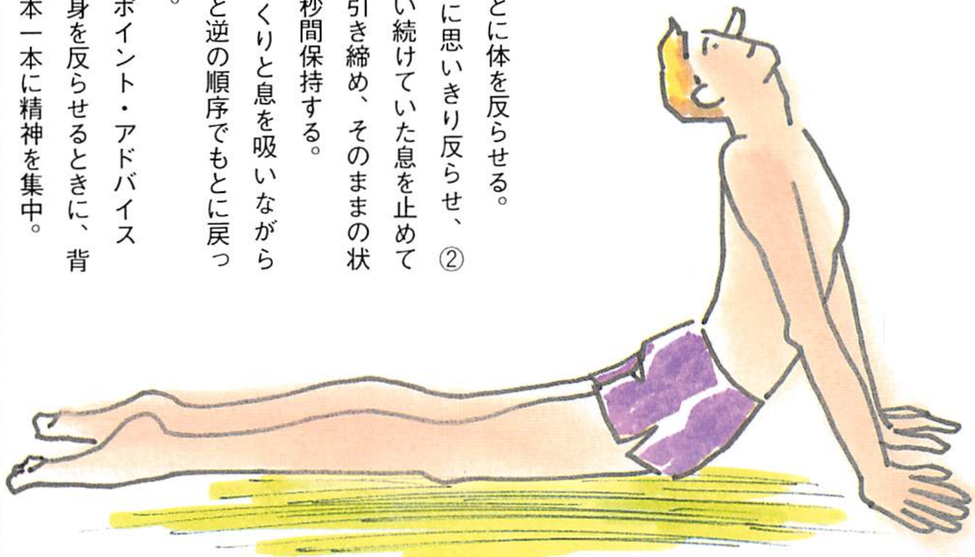
◆コブラのアーサナ

①うつ伏せに寝て、額を床につけ、腕を曲げ、手のひらが胸の横の床につくようにする。ひじは立てて腕を脇につける。
②ゆっくりと息を吸いながら、額、鼻、あごの順に床をこするようにして頭を持ち上げていき、胸が床についている程度に背中を反らす。
③両手で上半身を支えるようにして、さらに強く反らせる。このとき腹が床から離れないように。
④両腕を伸ばし、恥骨が床に



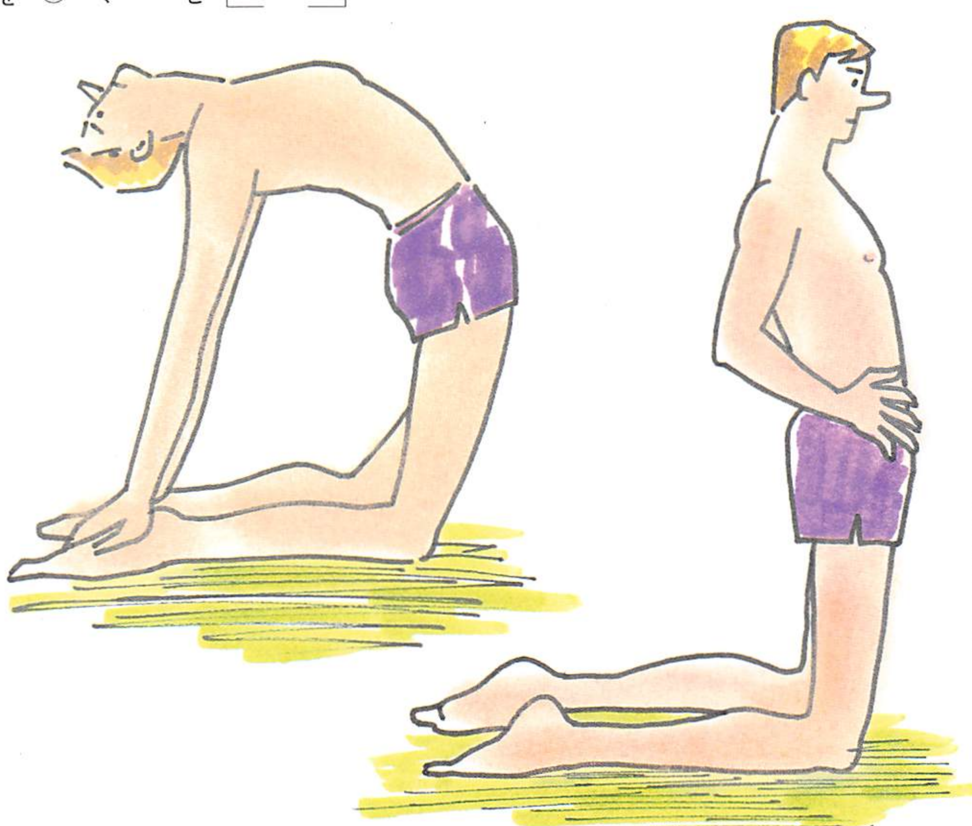


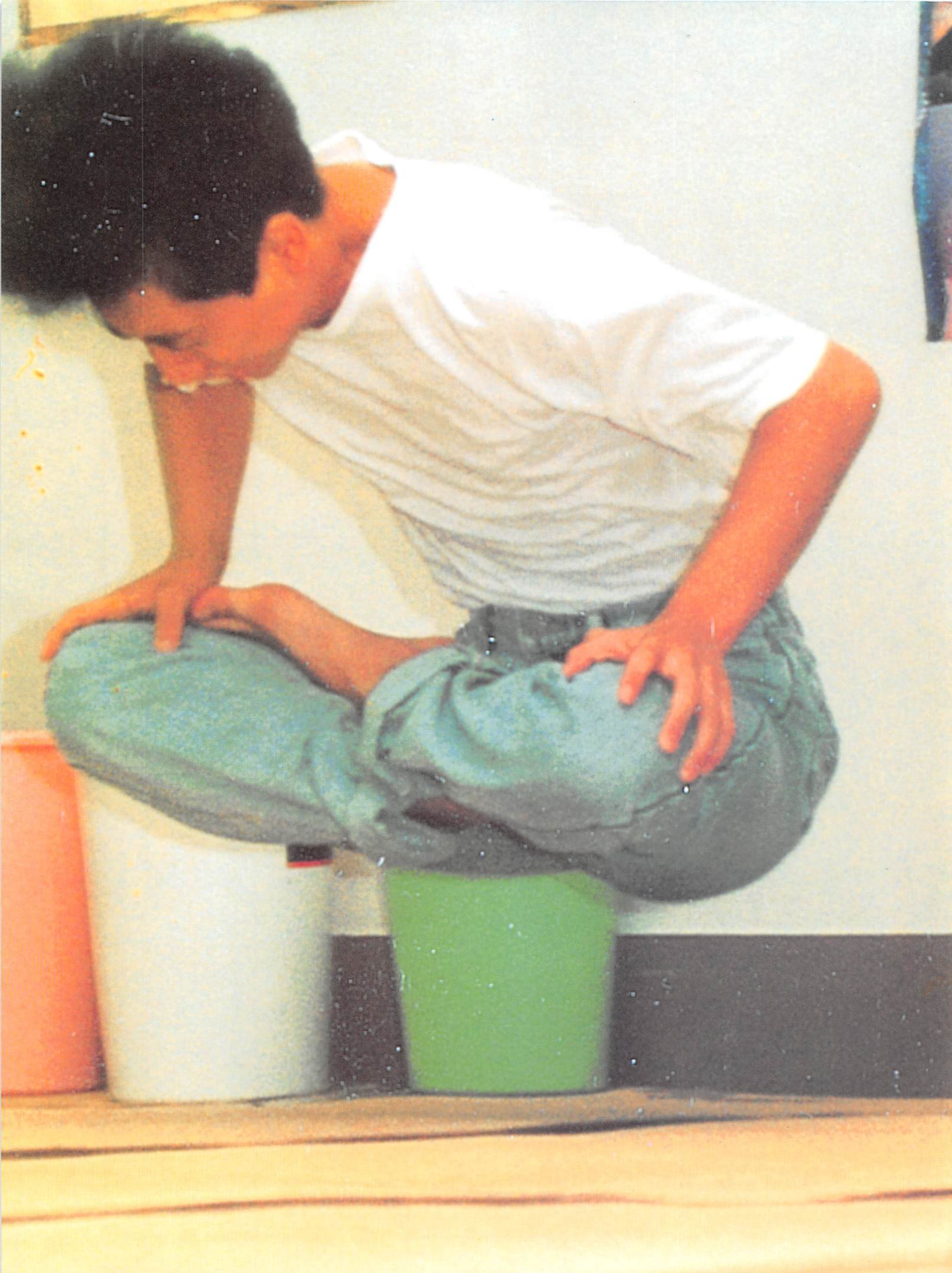
つくほどに体を反らせる。
⑤最後に思いきり反らせ、②から吸い続けていた息を止めて肛門を引き締め、そのままの状態を五秒間保持する。
⑥ゆっくりと息を吸いながら今までと逆の順序でもとに戻っていく。
※ワンポイント・アドバイス
　上半身を反らせるときに、背骨の一本一本に精神を集中。



◆ラクダのアーサナ

①正座をする。
②左右の脚の内側をつけたまま立てひざになる。
③両手を腰に当て、ゆっくりと息を吐きながら両手で腰を押すように上半身を後方に反らせる。
④両手を腰からかかとに移し、手のひらを足の裏に当てる。⑤息を吐きながら太ももと骨盤を前に出すようにし、上半身をできるだけ反らせる。さらに息を吐き切ってからそのままの姿勢を五秒間保持する。
⑥ゆっくりと息を吸いながら両手を尻に当てて上半身を上げていき、真っすぐになったらひざを折って正座に戻る。
⑦少し休んでから、もう一度最初から繰り返す。
※ワンポイント・アドバイス
　精神集中は眉間。





修行者28人が語る〝無重力体験記〟その4

一日にして成らず！ 日々の精進こそ 能力獲得の早道

空中浮揚は、定められたトレーニングを着実にこなすなら〝だれでも簡単に身につけられる能力〟である。したがって、もし自力で能力を獲得しようとするなら、日々の精進が最も重要となる。

以下の五人はまさに日々の精進によって、神秘力を得たケースである。空中浮揚の能力獲得に興味のある方は、先に紹介した有効なトレーニング方法を生かし、日々精進してもらいたい。

■富山尚典 Takanori Tomiyama（十九歳）

限界まで追い込んで

オウム真理教に再入信したわたしがダルドリー・シッディを経験したのは、今春のことでした。修行をするでもなく、功徳を積むでもなく、教学をするでもなかったわたしは、一度目の入信ではただ日々の生活に流されるだけで、いつの間にか自然消滅的にやめてしまいました。そして、師の誘いで再び入信した今回、「どうせやるなら徹底的にやってみよう」と決意したわけです。

たまたまシャクティーパット直前だったこともあり、さっそく限界までの修行に挑戦してみました。すると十八時間が経過したころ変化が表われました。身体がブルブルと震え始めたのです。そして、二十六時間を超えるころには、今度は身体が前後に揺れ始め、その揺れにまかせてみようと考えたとき上に向かって身体が跳ね始めたのでした。

それまで「ダルドリーなんて」とひとごとのように思っていたわたしは、もちろん大感激。オウム真理教の修行の正しさをつくづく実感させられました。修行していてもなかなか神秘体験が得られないという方は、もう少し実践、つまり修行時間を増やしてみるといいと思います。



一瞬、頭の中が白くなって

■岩本俊明 Toshiaki Iwamoto （二十八歳・会社員）

修行を始めてから半年余り。自宅でマントラ修行に教学に励んでいたが、何か物足りなさをいつも感じていました。そんな折り、「それならシャクティーパットを受けてみては」と師に勧められ、道場に通い出したのでした。

尾てい骨のムーラダーラ・チャクラから熱いエネルギーが上るのを感じたのは、それからしばらくしてからのことでした。そして、忘れもしないシャクティーパット当日の最後の修行をしているときに、それは突然起こったのでした。

限界までの保息がどうしてもできなかったわたしは、この日、意を決して自分の限界に挑んでいました。すると二分を超えたころ、クンダリニーのエネルギーが頭頂に集中し始めたのがわかりました。そして、三分を過ぎたときのことです。「もうダメだ」と思って保息をやめようと思った瞬間、一瞬頭の中が白くなったかのように感じ、苦しみが消えてしまったのです。その次の瞬間、軽い悦を伴いながら身体が前後左右に大きく揺れ、ふいに上方に引き上げられたのでした。

その後、一日十五時間の立位礼拝（十日間）、一カ月間の極厳修行など行なうチャンスに恵まれ、霊的ステージはいっそう進みました。光の体験、ナーダ音なども経験し、ダルドリー・シッディのコツも完全につかみました。特に、極厳修行ではエネルギーがシヴァ結節にまで上昇し、結節に当たる音が耳の奥で頻繁に聞こえるほどです。そのころにはウダーナ気に精神集中すればいつでも跳べるような状態でした。

今のレベルにまでこぎ着けられたのも、すべて修行を忠実にこなした結果です。この調子で心のプロセスも進め、最終的な目標である。解脱に向かって邁進したいと思います。





不思議な体験の直後に

■永尾幸一　Koichi Nagao　（三十六歳・会社員）

三年前の十一月のことです。道場で蓮華座を組んで目を閉じながらマントラ瞑想を行なってると、左側に人の気配が感じられ、ふいに頭上に手を乗せられました。ところが、目を開いて確認したところだれもいません。初めてのダルドリー・シッディは、そんな不思議な体験の直後に起こりました。

その後、全身に走る寒気と闘いながらチァクラの瞑想と呼吸法を続けていると、突然蓮華座を組んだままの太股が跳ね上がりました。それもすごい勢いで間断なく続き、かなり高くまで跳ね上がるのです。ひざを両手で押さえても、なおも跳び上がろうとする力は抑え切れません。激しい振動を感じながら、クンダリニーのすごさを実感させられた気がします。

ちなみに、跳ねてる最中にこんな経験もしました。閉じたまぶたにフラッシュ光を見たり、目を開いていても小さな白銀光と半円形の緑色光が見えたりしたのです。

初めてのダルドリーは、初めて道場で修行して得た体験ですが、もちろん、それ以前から自宅でテキスト片手に修行しており、日々コツコツ行なっていた修行が正しかったと思える一つの目安になりました。



■村上博史　Hiroshi Murakami（四十歳・翻訳業）

去年より今年、今年より来年！

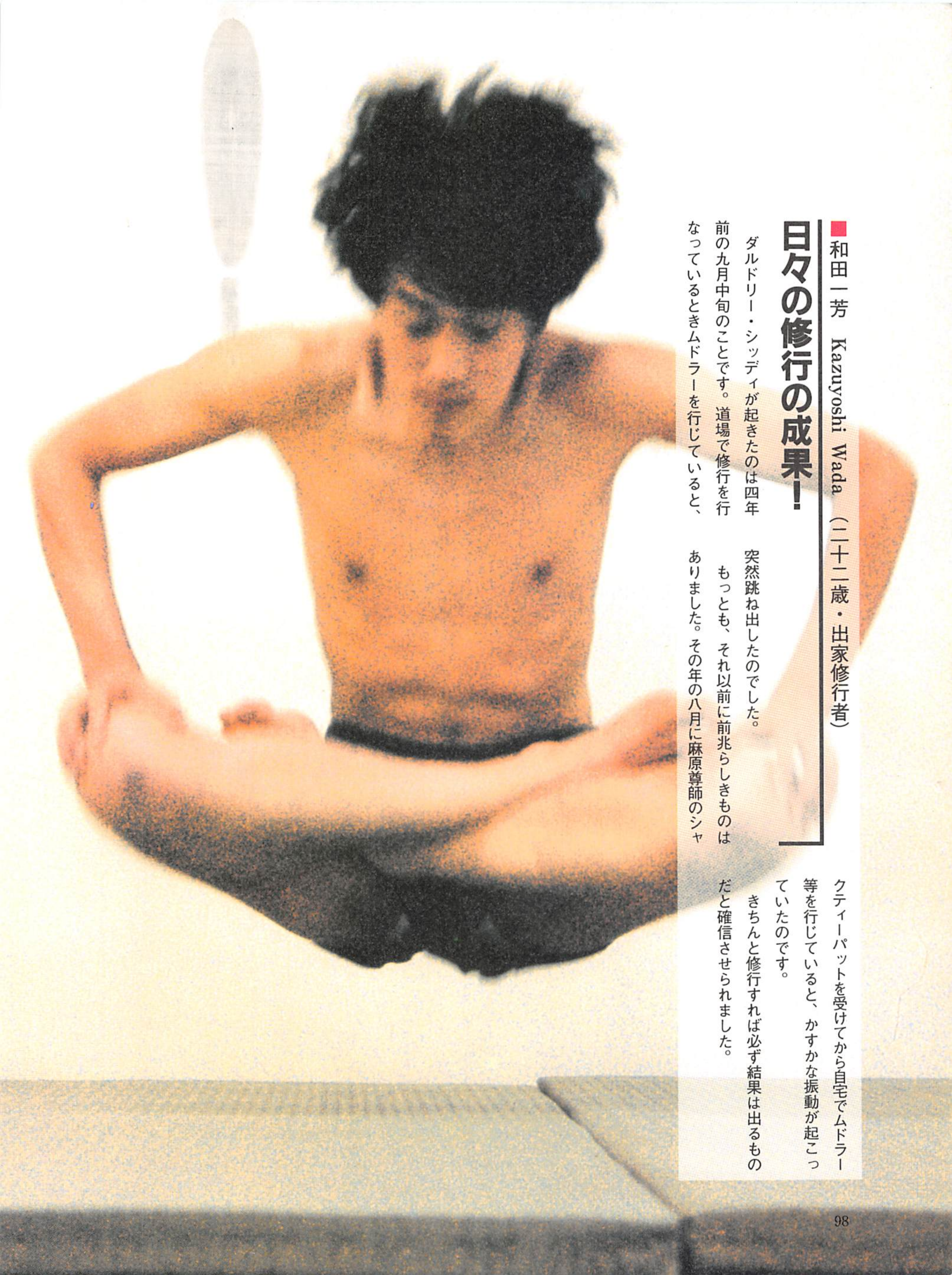
一昨年一月の集中修行。ぶっ飛ばされているように前後に激しく跳んでいる周りとは無関係のようにピクリとも動かず。昨年一月はアパンクリヤを行じていると、ようやく振動が起こりバタバタと跳べるように。

そして、今年一月の集中修行では立位でもダルドリー・シッディが起こるようになりました。

また、強烈に突き上げてくるエネルギーが首や頭に当たり痛いくらいでした。座っていてもまさに激しいダルドリーが起きっぱなしの状態で、困ってしまったくらいです。

昨年以来、激しい行法を行なえば必ず起こっていたダルドリーですが、最近ではツァンダリーの瞑想でもエネルギーが上がり跳ぶことがあります。

わたしはダルドリーは神通のほんの初歩にすぎないと理解しています。その先にはきっと比べられない奥深いものがあると思います。さらに精進していきたいと思います。



■和田一芳 Kazuyoshi Wada（二十二歳・出家修行者）

日々の修行の成果！

ダルドリー・シッディが起きたのは四年前の九月中旬のことです。道場で修行を行なっているときムドラーを行じていると、突然跳ね出したのでした。

もっとも、それ以前に前兆らしきものはありました。その年の八月に麻原尊師のシャクティーパットを受けてから自宅でムドラー等を行じていると、かすかな振動が起こっていたのです。

きちんと修行すれば必ず結果は出るものだと確信させられました。

《実践＝空中浮揚》

実践トレーニング編

秘儀伝授――上昇エネルギーを活性化させる覚醒法を紹介



ツァンダリー、ダウティ、バストリカー調気法……

五つの秘儀がたちまちエネルギーを覚醒！専門家が教える空中浮揚マル秘テクニック

次はいよいよ〝空中浮揚〟そのものの能力を得るためのトレーニング法である。

実は、ここに紹介する修行法はあまりに効果的すぎるため、本来は指導者なしで一人で進めるやり方は危険も多くあまりお勧めできない。実践にあたっては、必ず各行法に併せて書かれている諸注意を守って進めるようにしてもらいたい。

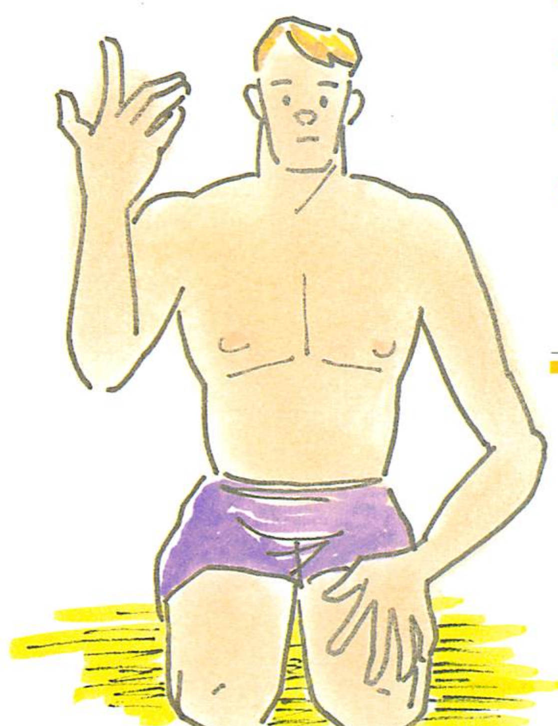
なお、まだアーサナをマスターしていない人は、絶対に実践編には進まないように。もどかしい思いをするかもしれないが、これは本人の安全にかかわる問題なので、必ず十分に基礎を踏んでから入ってもらいたい。

◆秘儀そのⅠ

実践編入門の資格を測る スクハ・プールヴァカ調気法







スクハ・プールヴァカ調気法は、空中浮揚の実践トレーニング編に進む条件を測る目安にもなる。この調気法において入息・保息・出息の割合が一対四対二になったときが、空中浮揚の実践トレーニング編に入れるレベルと考えてほしい。

①金剛座（正座）で座る。

②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。

③右手の人差指を眉間に当て、親指で右の鼻孔を押さえてふさぎ、左の鼻孔から息を入れる。このとき入れた息は腹、胸の順に満たしていく。

④息が胸にまで十分に満たされたら、中指、薬指、小指で左鼻孔を押さえてふさぐ。

⑤右鼻孔を押さえていた親指を離して、右鼻孔から静かに息を出していく。さらに最後は下腹を引き絞るようにして息を出し切る。

⑥同じように右鼻孔から息を入れて左から吐き出す。左右三十息ずつ、計六十息行なう。

※ワンポイント・アドバイス
　入息、出息の割合は最初は一対一から始める。慣れてきたら少しずつ出息を伸ばしていき、割合を一対二になるようにもっていく。最終的には保息も取り入れ、入息、保息、出息の割合を一対四対二にもっていく。

◆秘儀そのII

エネルギーを一気に上昇させるビバリータ・カラニー・ムドラー

「最高のアーサナの一つ」と称されるビバリータ・カラニー。これをさらにパワーアップしたのがビバリータ・カラニー・ムドラーである。したがって、霊的覚醒を得るための技法の中でも特に効果的なムドラーの一つで、その分リスクも極めて大きいことを頭に入れておいてほしい。実践にあたっては必ず諸注意を守ってもらいたい。

①準備運動として、首を左右にゆっくりと三回ずつ回してよくほぐす。

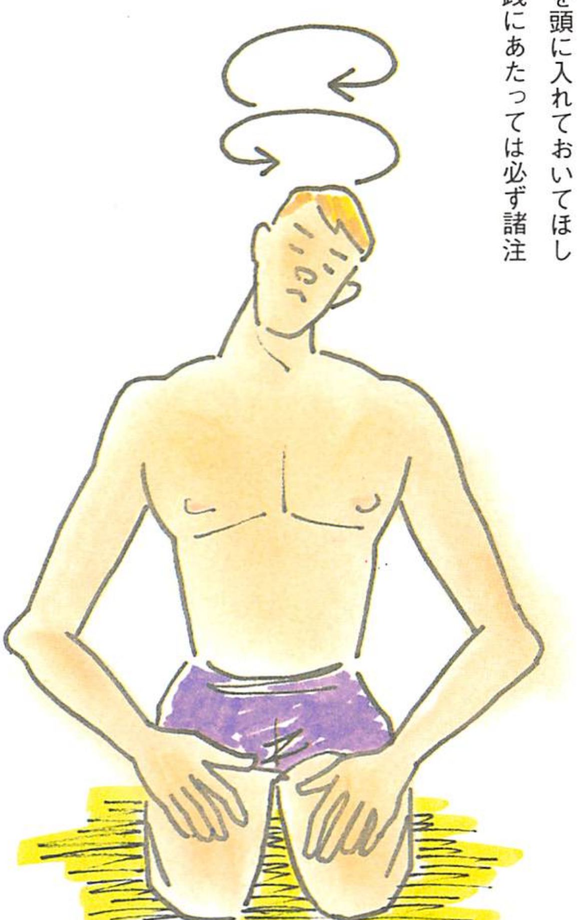
②仰向けに寝て、腕は体の両側に伸ばし、手のひらは床につける。

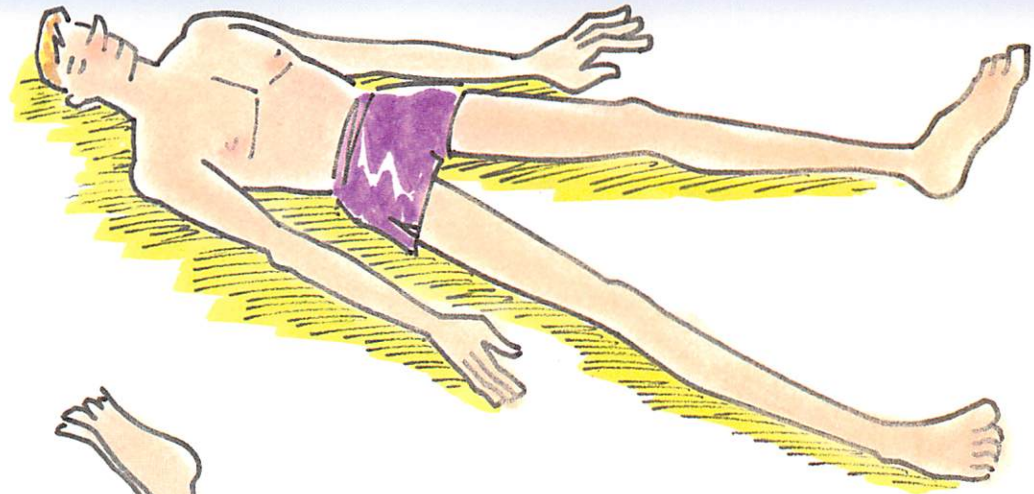
③両脚をそろえ、ゆっくりと息を吸いながら上げていく。床と直角になったら息を止め、その姿勢を五～十秒間保持する。このとき足首には力を入れないようにする。

④息を吐きながら、上げたときの二倍の時間をかけて両脚をゆっくり下ろす。

⑤両脚が床についたら全身の力を緩めて少し休み、しばらくしてからもう一度③④まで行なう。

⑥今度は、両脚を頭の方に下ろし、床の上の手のひらに力を





入れて息を吐きながら腰を床から上げていく。

⑦両手を腰に当てて支え、身体が〝く〟の字になるようにして、そのままの姿勢で一分間保持する。このときつま先を凝視しながら喉の引き締めを行なうのがポイント。

⑧ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢に戻り、シャヴァーアーサナの姿勢で休む。休息時間は〝く〟の字の姿勢を保持した時間と同じかもしくは二倍の時間をかける。

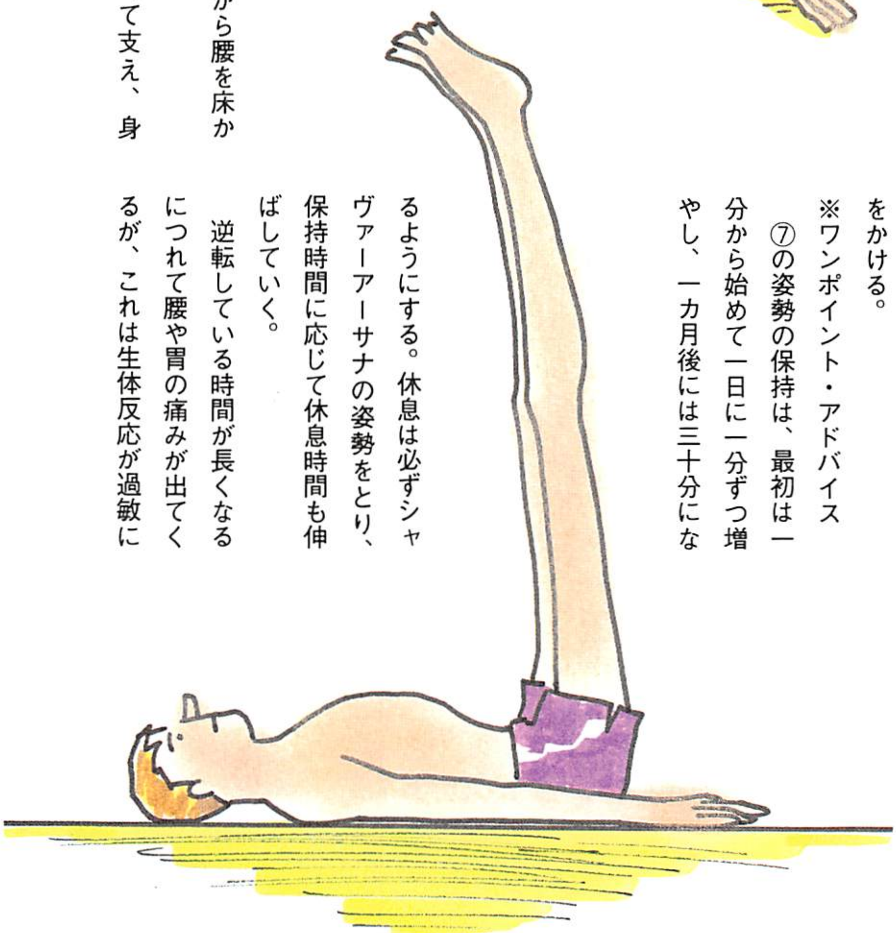
※ワンポイント・アドバイス

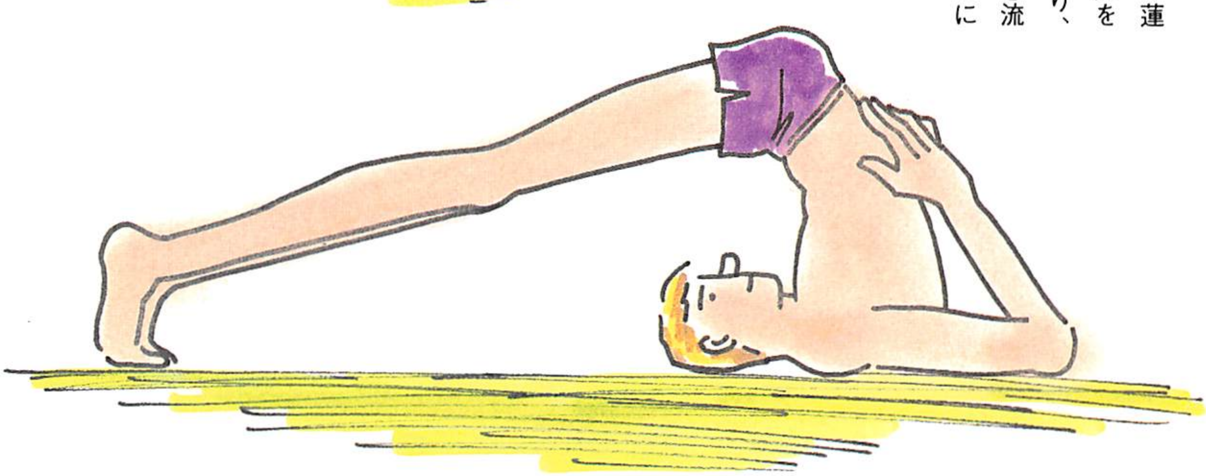
⑦の姿勢の保持は、最初は一分から始めて一日に一分ずつ増やし、一カ月後には三十分になるようにする。休息は必ずシャヴァーアーサナの姿勢をとり、保持時間に応じて休息時間も伸ばしていく。

逆転している時間が長くなるにつれて腰や胃の痛みが出てくるが、これは生体反応が過敏になっているためなので我慢して続けること。

なお、逆転時には次の観想を行なうと効果的である。

（観想）丹田に八花弁の白い蓮華を観想する。その中に太陽を百個集めたくらいの光があり、その光が体に沿って頭頂へと流れている。頭頂には氷のように冷たい白い甘露の雲があり、丹田からのエネルギーによって溶け出し、丹田に向かって流れ出す。





◆秘儀そのⅢ　ダウティ

ビバリタ・カラニー・ムドラーと同様に、霊的覚醒に効果のあるムドラーの一つ。これも効果が大きい分危険も大きいので、一日一回以上は行なってはならない。

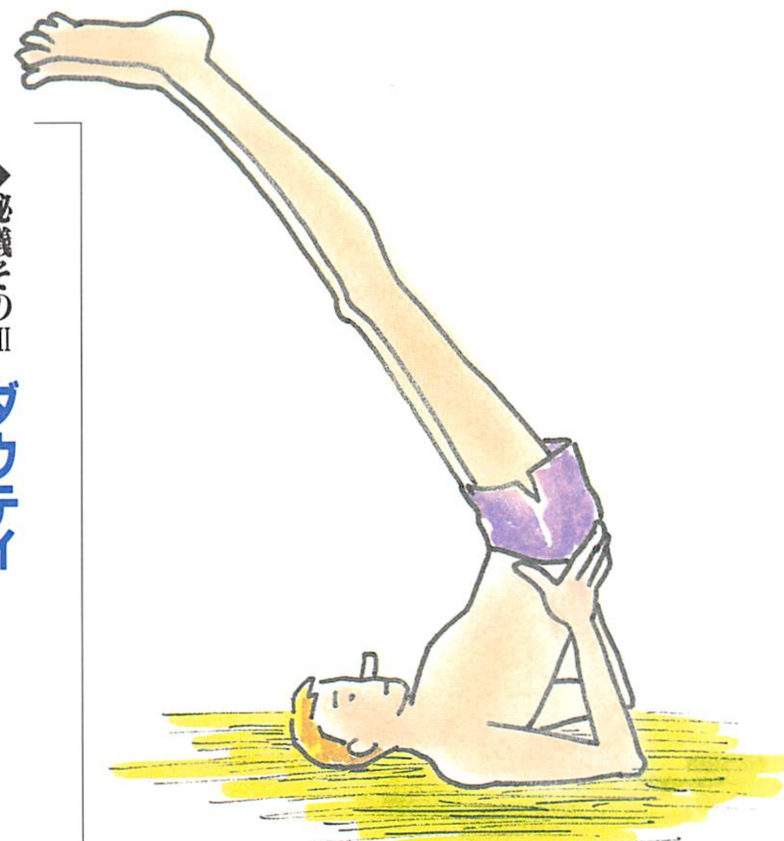
①幅七センチ、長さ三・五メートルの清潔な布を用意する。

②布を縦に二つ折りにしてゆっくりと飲み込む。飲み込んだら布の端を門歯でくわえ、全部が入ってしまわないようにする。

③肛門を締めつけ、腹をへこませ腹直筋を立てる。

④立てた腹直筋を左に十回転させ、次に同じように右に十回転させる。このとき呼吸は息を吐き切って止めている。

⑤②の状態に戻り、腹直筋、肛門、のどを緩める。



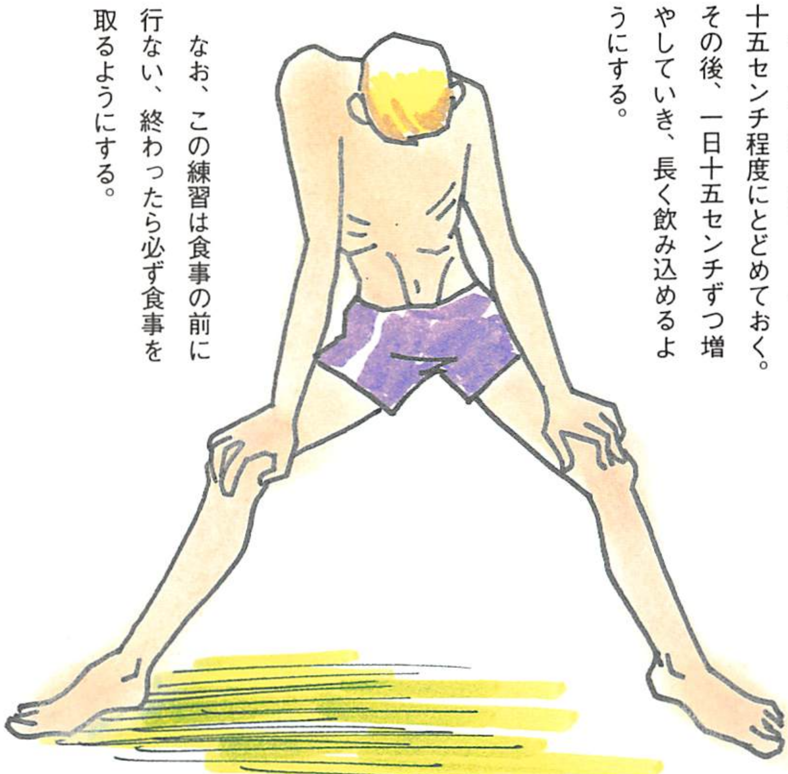
⑥ゆっくりと布を引き出す。

※ワンポイント・アドバイス

布を飲み込む練習は、初日は十五センチ程度にとどめておく。その後、一日十五センチずつ増やしていき、長く飲み込めるようにする。



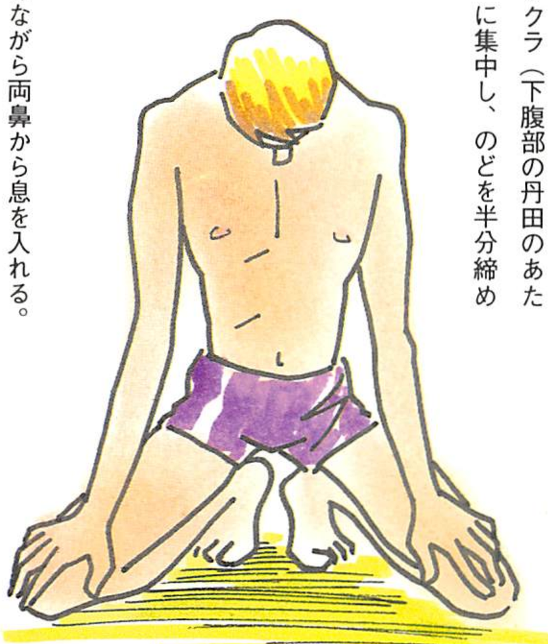
なお、この練習は食事の前に行ない、終わったら必ず食事を取るようにする。



◆秘儀そのⅣ

上昇エネルギーを活性化させる究極の秘技、ツァンダリー

（ステップ1）ウジャーイー調気法



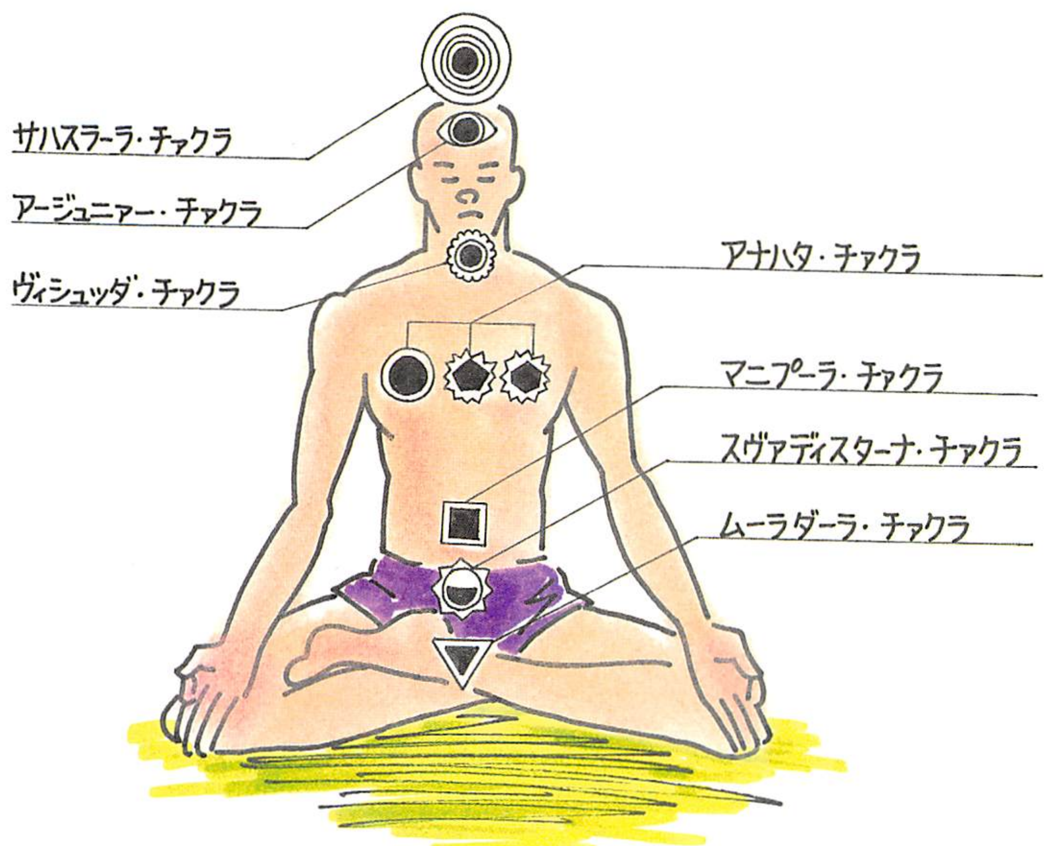
①かかとを立てて正座し、両手をひざの上に置く。このときひざは少し開き加減にする。

②意識をスヴァディスターナ・チァクラ（下腹部の丹田のあたり）に集中し、のどを半分締めつけながら両鼻から息を入れる。

③息を入れ終わったら意識を引き続きスヴァディスターナ・チァクラに集中しながらのどを完全に締めつけて、これと並行してムーラバンダ（肛門の締めつけ）を行なう。これによってプラーナ気とアパーナ気を結合させる。

④のどを半分緩めてムーラバンダを解き、鼻から中程度の強さで息を吐き出す。このときのどから音が出るが、口に近い上部から音が出なくてはならない。この②から④までを十回繰り返す。

（ステップ2）観想

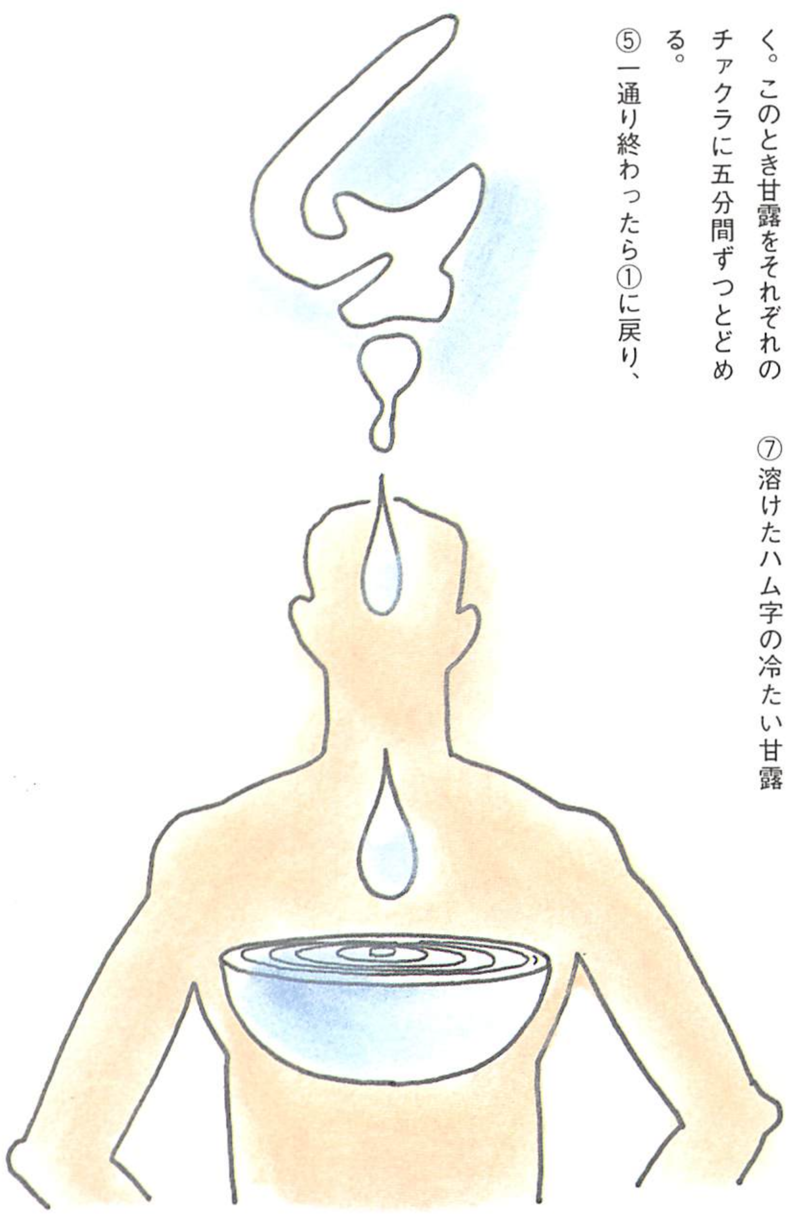


①以上が終ったら吉祥座（ふくろはぎと太ももの間に両方の足をしっかりとはさんで、上半身をまっすぐに立てる座り方）を組む。

②見えた足の裏に意識を集中

して気を発生させ、発生した気を下腿（ひざから足首）内側から大腿（腰からひざ）内側を通してムーラダーラ・チァクラ（尾てい骨）に導く。このとき意識はムーラダーラ・チァクラに五分間集中させる。
③次にムーラダーラ・チァクラに集めていた気をブラフマ結節（背骨のヘソの高さ）、ヴィシュヌ結節（背骨の乳頭の高さ）、ルドラ結節（後頭部の中心）に五分間ずつ意識を集中させながら移動。その後、そのエネルギーによってブラフマ孔（頭頂のやや下）に逆さに下がっている白銀色のハム字（梵字の一字・イラスト参照）を溶かすように観想する。
④溶けたハム字は冷たい甘露となってアナハタ・チァクラ（胸部）、そしてマニプーラ・チァクラ（へそ）、スヴァディスターナ・チァクラへと滴り落ちていく。このとき甘露をそれぞれのチァクラに五分間ずつとどめる。
⑤一通り終わったら①に戻り、同じ足でさらに三回、反対の足で同じように四回繰り返す。
⑥すべて終了させたら最後にスヴァディスターナ・チァクラに意識を集中させて気を発生させ、その気をムーラバンダをしたままムーラダーラ・チァクラからブラフマ結節、ビシュヌ結節、ルドラ結節と上げていき、同じようにブラフマ孔のハム字を溶かすように観想する。
⑦溶けたハム字の冷たい甘露をビシュッダ・チァクラ（のど）、アナハタ・チァクラ、マニプーラ・チァクラ、スヴァディスターナ・チァクラへと滴り落とさせる。このときそれぞれのチァクラで五分間とどめる。終了したら反対の足でも同じように行なう（計十回）。

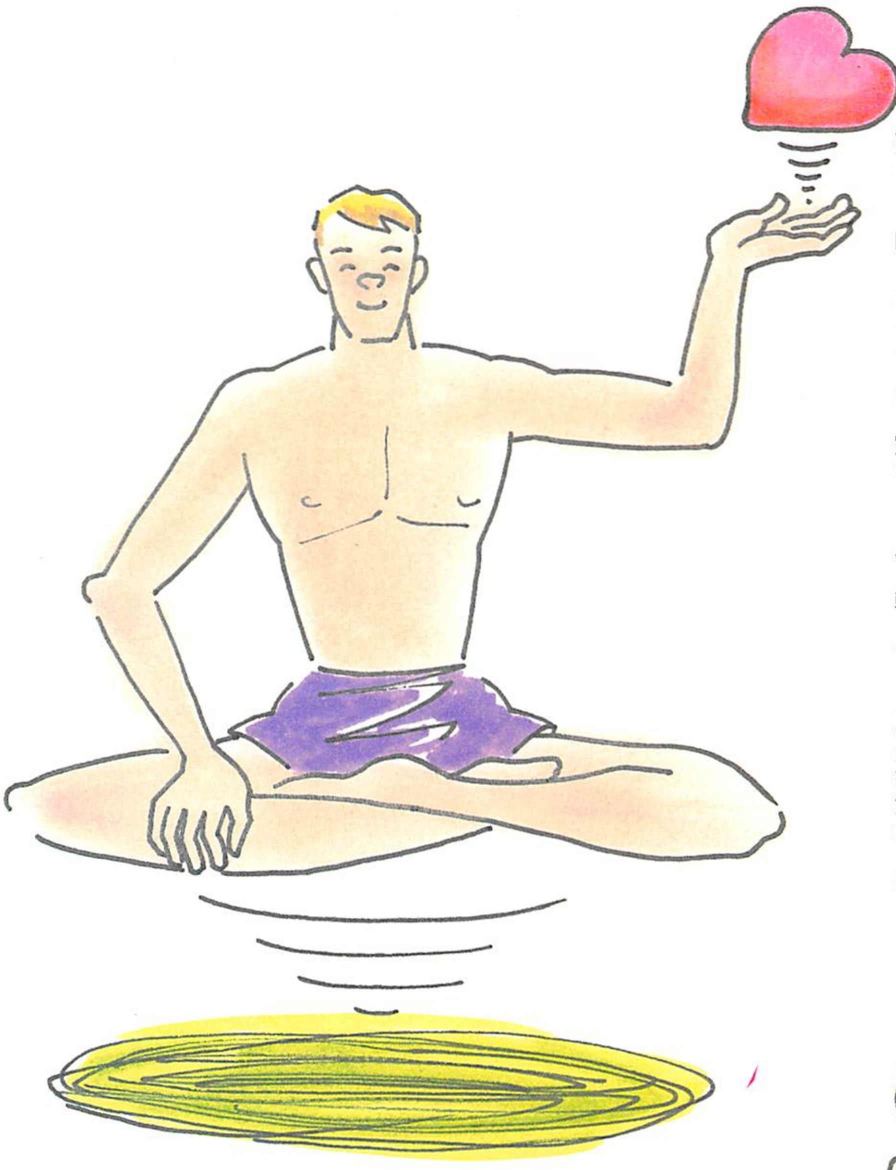




◆秘儀そのV

心を軽くするバストリカー調気法

これまでの修行法で空中浮揚を行なう場合、このバストリカー調気法が絶対に不可欠になる。それは多くの修行者たちの体験談からも明らかなように、空中浮揚は、呼吸を止めて心を軽くしてはじめて獲得できる能力だからである。そして、その空中浮揚を成功させる一つの要素、心を軽くするための行法がこのバストリカー調気法というわけである。





実際に試してみればわかるが、例えばイライラしているストレス状態と平静時のクンバカの時間を比較してみると、ストレス状態でのクンバカ時間がはるかに短いのがわかる。それぐらい呼吸を止めている長さと心の軽さには密接なかかわり合いがある、ということである。

なお、バストリカー調気法は、



初心者はまず入息・保息・出息の時間の割合を一対一対一からスタート。次は一対二対二と徐々に保息を伸ばし、最終的には一対四対二になるようにする。空中浮揚の瞬間には、自然と入息二十秒、保息八十秒、出息四十秒となっているはずなので、この数字が一つの目安となる。

①蓮華座を組む。

②右手の人差指と中指を眉間に当て、薬指と小指は左の鼻を閉じて息が漏れないようにする。このとき左手は左ひざに置く。

③右鼻孔だけで二十〜五十回すばやく出息と入息を繰り返す。

④最後に右鼻孔から息を全部吐き出して、次いで五秒かけて息を吸う。



⑤吸い終わったら親指で右鼻孔も押さえ、のど、肛門、腹の締めつけを順次行なう。このとき息は止めている。時間は二十秒。

⑥次に腹、肛門、のどの順に緩めていく。そして薬指と小指を離して左鼻孔から息を十秒かけて吐く。

⑦同じような手順で鼻孔を変えて③から⑥を繰り返す。

※ワンポイント・アドバイス

この調気法は最も激しいものの一つで、胸や心臓に強い負担がかかるため心臓疾患のある人は絶対に行なってはならない。また、③以降で頭に何らかの変化が起きたときは中止すること。

修行者28人が語る〝無重力体験記〟その5

〝ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ〟で跳んだ!

これまで見てきた修行者たちの体験談に頻繁に登場してくる〝ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ〟。これは調気法の一種なのだが、空中浮揚の能力開発には絶大な効果がある。

次に紹介する四人の体験は、まさにこのヴァヤヴィア・クンバカ・プラーナーヤーマの驚異的な効果を証明するものである。この究極のスーパー行法の効果のほどをしかとその目で確かめてもらいたい。

なお、四人の体験談に続いて、〈実践＝空中浮揚〉の特別付録として、このヴァヤビヤ・クンバカ・プラーナーヤーマの特徴、行法のやり方などを紹介しているので興味のある方はぜひ試していただきたい。

行法をマスターしたころ突然起こった!

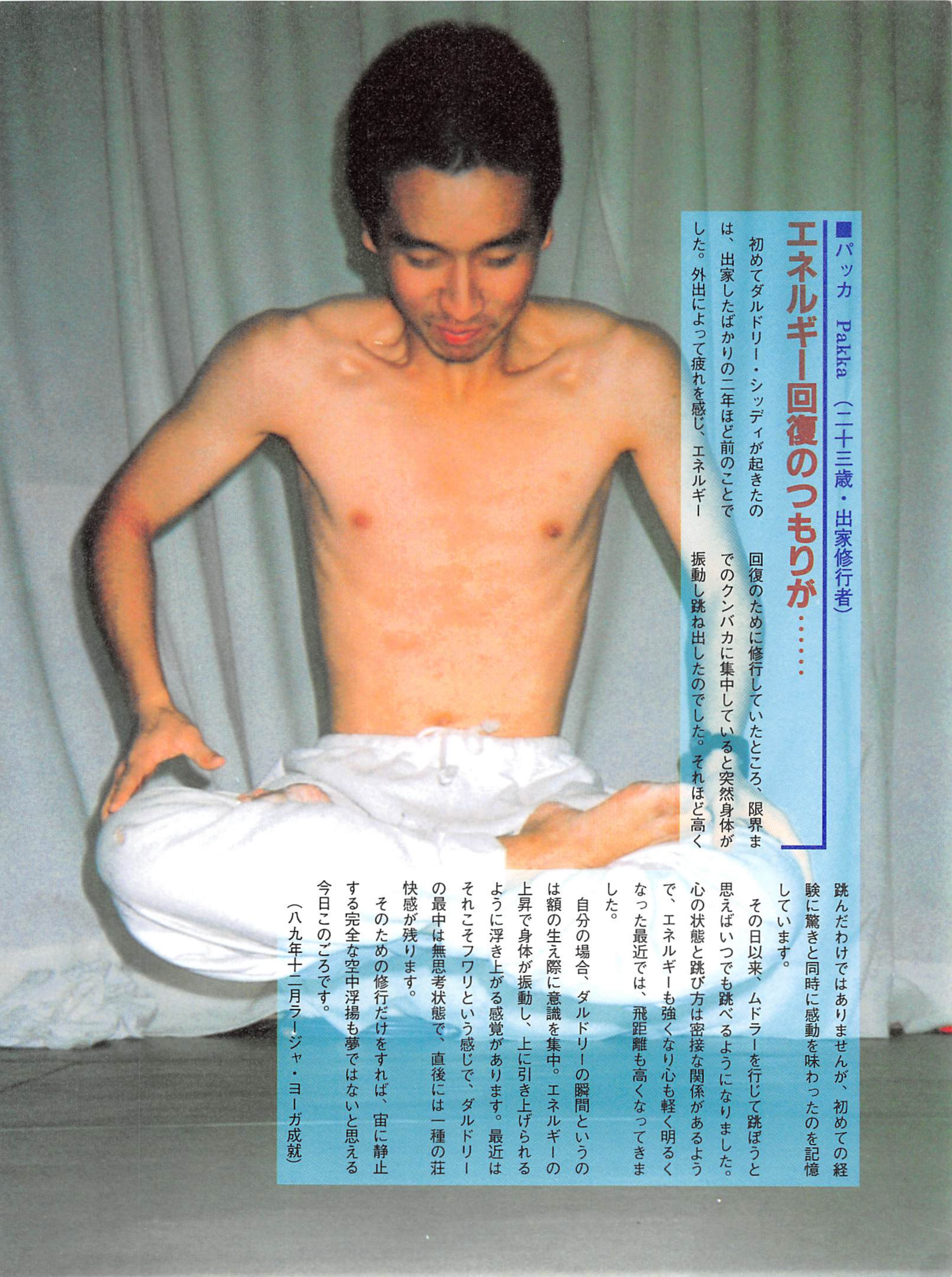
■大久保奉文　Hirofumi Okubo　（三十四歳・出家修行者）

ダルドリー・シッディを初めて経験したのは、クンダリニーを覚醒させるヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマという行法をしている最中のことでした。二年前にこの行法を伝授されてから苦労しながらも修行を続けていてこの行法をマスターしたころ、突然起こりました。

そのときは意識もアストラルに飛んだり、あるときは星が見えたり、様々な色が見えたり、グルが近くにいるように感じたり、神秘的な体験も多々経験させてもらいました。また、修行が進むに従って瞑想しているだけでエネルギーが上がってダルドリーが起きるようになりましたし、当時はグルの偉大さ、オウム真理教の修行体系の正しさに感動させられたのを覚えています。

素晴らしい教義、素晴らしい修行体系のもとで、いつの日か必ず自己の苦悩を完全に滅して解脱者となれるよう邁進していきたいと願ってます。





■パッカ　Pakka（二十三歳・出家修行者）

エネルギー回復のつもりが……

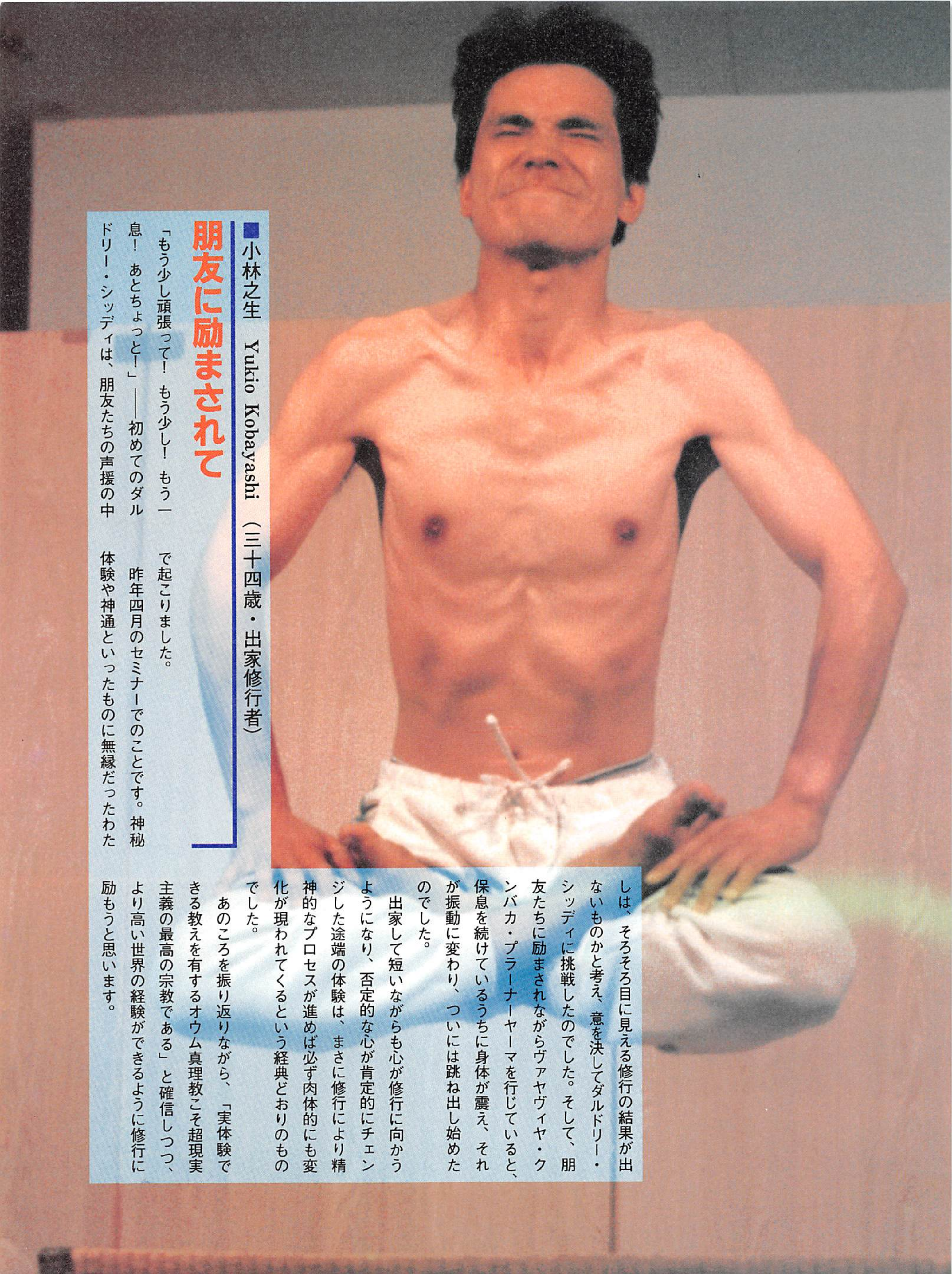
初めてダルドリー・シッディが起きたのは、出家したばかりの二年ほど前のことでした。外出によって疲れを感じ、エネルギー回復のために修行していたところ、限界までのクンバカに集中していると突然身体が振動し跳ね出したのでした。それほど高く跳んだわけではありませんが、初めての経験に驚きと同時に感動を味わったのを記憶しています。

その日以来、ムドラーを行じて跳ぼうと思えばいつでも跳べるようになりました。心の状態と跳び方は密接な関係があるようで、エネルギーも強くなり心も軽く明るくなった最近では、飛距離も高くなってきました。

自分の場合、ダルドリーの瞬間というのは額の生え際に意識を集中。エネルギーの上昇で身体が振動し、上に引き上げられるように浮き上がる感覚があります。最近はそれこそフワリという感じで、ダルドリーの最中は無思考状態で、直後には一種の荘快感が残ります。

そのための修行だけをすれば、宙に静止する完全な空中浮揚も夢ではないと思える今日このごろです。

（八九年十二月ラージャ・ヨーガ成就）



朋友に励まされて

■小林之生　Yukio Kobayashi（三十四歳・出家修行者）

「もう少し頑張って！　もう少し！　もう一息！　あとちょっと！」――初めてのダルドリー・シッディは、朋友たちの声援の中で起こりました。

　昨年四月のセミナーでのことです。神秘体験や神通といったものに無縁だったわたしは、そろそろ目に見える修行の結果が出ないものかと考え、意を決してダルドリー・シッディに挑戦したのでした。そして、朋友たちに励まされながらヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを行じていると、保息を続けているうちに身体が震え、それが振動に変わり、ついには跳ね出し始めたのでした。

　出家して短いながらも心が修行に向かうようになり、否定的な心が肯定的にチェンジした途端の体験は、まさに修行により精神的なプロセスが進めば必ず肉体的にも変化が現われてくるという経典どおりのものでした。

　あのころを振り返りながら、「実体験できる教えを有するオウム真理教こそ超現実主義の最高の宗教である」と確信しつつ、より高い世界の経験ができるように修行に励もうと思います。



功徳とダルドリーの相関関係

■下津哲也　Tetsuya Shimozu　（二十二歳・学生）

ダルドリー・シッディが起きるようになったのは、修行を始めてから七カ月後のことでした。もっとも、当時は修行といっても週に一、二回道場に通う程度でしたが、それまでの生活を振り返ってみると、アストラル音楽を聴いたり、浄化法を行なったり、また、功徳を積もうと日々心がけたことがダルドリーを引き起こす要因になったのではないかと思います。

そのころ、わたしはシャクティーパットを受ける準備のために集中的に道場に通って修行を行なっていました。それは、前日には深夜の修行にもかかわらず意識が鮮明で全く眠気を感じない状態を経験し、自分のことながらビックリしていた矢先の体験でした。そして、いったん帰宅して身体を休めてから再び道場でヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを始めたところ、身体に揺れを感じ、前方に押し出されるように跳ね始めたのでした。ちなみに、そのときは心の状態も変化していて、いつもに比べて妙に軽くなっていたような気がします。

その日以来、ダルドリーを頻繁に経験できるようになったわけですが、その後面白いことがわかりました。それは功徳とダルドリーのこんな相関関係です。功徳が満ちているときは何一つ苦はないのですが、功徳のないときはどうしても肉体的疲労を感じてしまいます。跳ねることは跳ねるのですが、集中力も落ちていて精神的に良くありません。

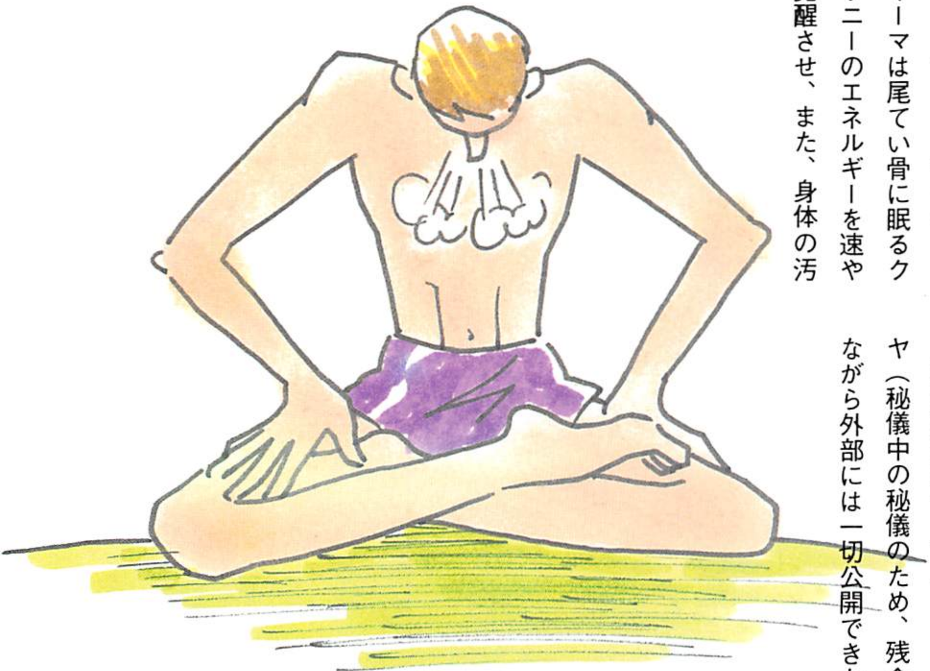
わたしにとってダルドリーの体験は、功徳の大切さを身をもって知れたいい体験でもありました。



〈実践＝空中浮揚〉

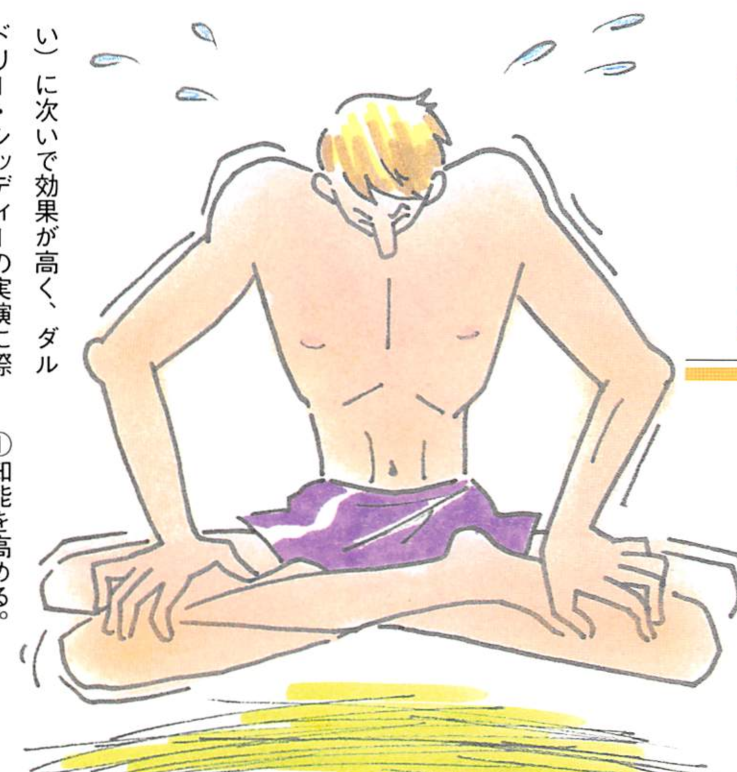
特別付録
体験談が証明する究極のスーパー行法、〝ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ〟特別伝授

それではさっそくヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマの特徴から紹介しよう。このヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマは尾てい骨に眠るクンダリニーのエネルギーを速やかに覚醒させ、また、身体の汚れを浄化するアパーナ気を浄化・上昇させるスーパー調気法である。



調気法の中でもアパン・クリヤ（秘儀中の秘儀のため、残念ながら外部には一切公開できない）に次いで効果が高く、ダルドリー・シッディーの実演に際してはほとんどの修行者がこのヴァヤヴィヤ・クンバカ、プラーナーヤーマないしはアパン・クリヤを行ずることからも、その絶大な効果のほどが伺い知ることができる。

さらに、このヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマには、その他、次のような効果もある。

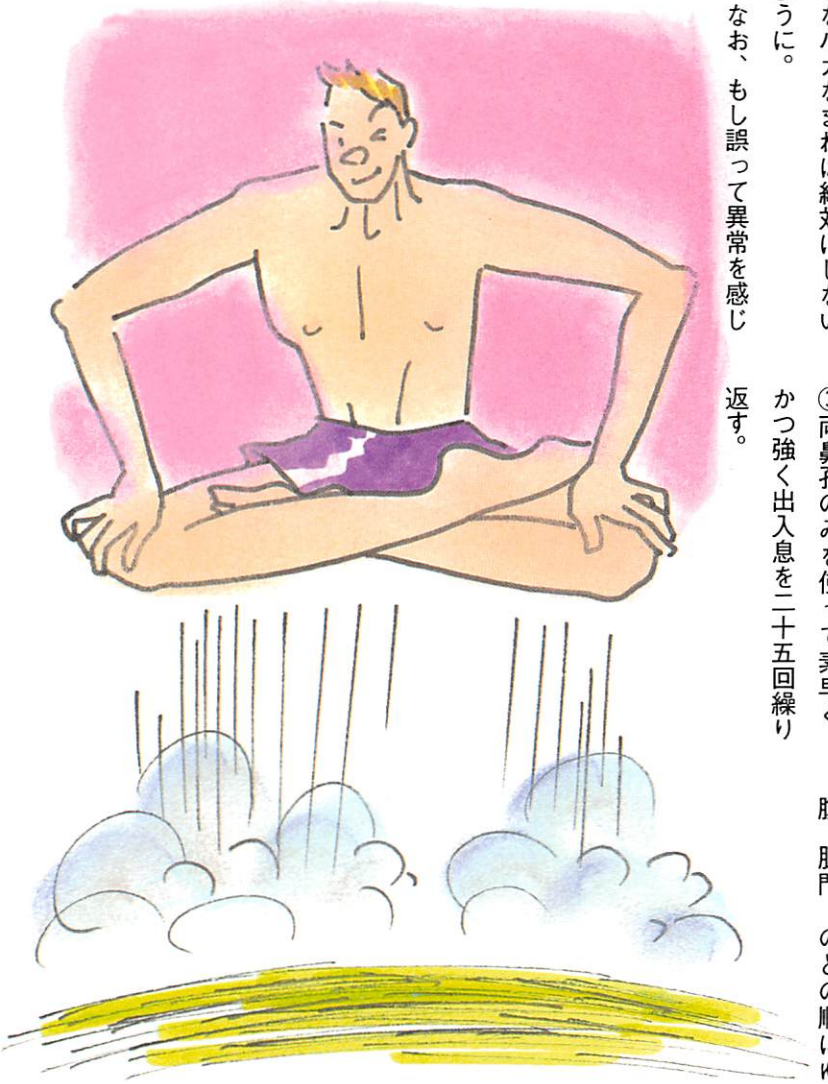


①知能を高める。
②体重を減らし、身体を細く強くする。
③若返る。
④慢性化した風邪を治し、痰を取り除く。

しかし、驚異的な効果が望め

る分、身体、精神にかかる負担も大きい。一歩間違えればそれこそ身体、場合によっては精神に異常を来しかねないので、実践にあたっては必ず行法指導に併せて書かれている諸注意を必ず守ってもらいたい。もちろん、基礎編のアーサナをこなさずにいきなりヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマに入るようなバカなまねは絶対にしないように。

　なお、もし誤って異常を感じるようなら、すぐに最寄りのオウム真理教道場（連絡先は巻末に掲載）まで連絡するように。放っておくと危険なので、実践してみようと考えている人は、この約束を必ず守ってもらいたい。



行法指導

①首と背中が真っすぐになるように気をつけながら、蓮華座を組んで座る。
②手のひらをひざに置き、眉間に精神を集中する。
③両鼻孔のみを使って素早く、かつ強く出入息を二十五回繰り返す。
④完全に息を吐き出した後、のど、肛門、お腹の順に引き締める。そのままの状態で限界まで保息する。
⑤我慢できなくなったら、お腹、肛門、のどの順にゆるめ、両鼻孔からめいっぱい息を吸う。
⑥その後、再びのど、肛門、お腹の順に締め付けを行ない、限界まで保息する。
⑦苦しくなったら鼻から嘔吐するように息を吐き出す。
⑧②から⑦までを二十回繰り返す。

※ワンポイント・アドバイス
　③の出入息は一息一息めいっぱい行なうのがポイント。また、②から⑦までの過程を一通り終えたら、そのままの姿勢で深呼吸などして呼吸を整えてから再び全力で行なうやり方が効果的である。

　主として排泄を司る下降のエネルギーのアパーナ気を強引に上昇させる行法なので、何度も繰り返し述べているが、身体、精神に大きな負担がかかるのはいわば当たり前のことである。行法終了後は、十分なシャヴァアーサナをとるなどして心身の疲れを癒すように気をつけてもらいたい。

巻末特別企画

なぜオウムの修行者は簡単に空中浮揚をマスターしてしまうのか？

「三週間で楽々跳べた！」――わたしの空中浮揚日誌

険しいはずの空中浮揚マスターへの道のりなのに、楽々と跳んでしまうオウムの修行者たち。その秘密は力のあるグルの存在に他ならない。本来、苦労して苦労して身につけるはずの力を彼らはどうやっていとも簡単に身につけてしまうのか？　在家修行者十二人のアンケートから、そのプロセスを一つのストーリーにまとめてみたので、参考にしていただきたい。

空中浮揚マスターへの道のりは険しいが、
なぜか楽々跳んでしまうオウムの修行者たち。その秘密は……



○月×日（二日目）

今日はやけに胸が苦しい一日だった。昨日、オウムの東京本部で入信手続きを行なってきたのが原因だろうか。そのときもらったヒヒイロカネという石を胸につけてしばらくしてから痛み出したから、やはりこれが原因なのだろう。

ヒヒイロカネには修法されているそうだから、グルからのエネルギー移入が痛みの原因だろうか。また、邪気を吸い取るということでもあるから、もしかしたらこれが浄化というやつかもしれない。いずれにしても入信したばかりでこうも簡単に変化が現われるなんて、やはり驚かされる。友人に強く勧められての入信だったが、入信直後に目に見える変化が現われると嫌が応でも尊師への信が深まる。

○月◎日（四日目）

師の勧めもあって、今日から浄化法をやることにした。オウムの人たちはみんな、この浄化法を日課にしているそうで、興味もあったしさっそく挑戦してみた。

塩を溶かした微温湯を飲んで吐くガージャ・カラニー、鼻から口に水を通すジャーラ・ネーティー、そして、鼻から口にひもを通すネーティ・カルマ、布を飲み込むダウティ……。一通りやってみたが、さすがにネーティ・カルマやダウティは初めての身にはつらく、時間ばかりかかってしまう。また、ガージャ・カラニーもお腹の中に水が残ってしまい、記念すべき浄化法の初日は最悪のスタートとなった。

まあ、それでも浄化法のお蔭で気が上がったのか、朝から頭もすっきりしていて異様に熱っぽい。大学では友人からも「今日は珍しく元気だね」と声をかけられた。夜ふかしばかりしていて、いつも寝ぼけ眼でいたから無理もない。

それにしても、「オウムの修行はなんでもかんでもすぐに効果が現われるからすごいな」とつくづく思わされた。

○月☆日（八日目）

浄化法も五日目になると手慣れたもので、短い時間でこなせるようになった。身体の調子もいいようで、心身が軽くなったという印象を受ける。実際のところ、浄化法を始めてから体重が三キロほど減っているから、気のせいではなく軽くなっていることには間違いない。食べないというわけではないが、以前に比べて消化や便通がよくなったようだ。

不思議なことにあれだけ好きだった酒もタバコも、入信以来ほとんど口にしていない。この十日間、ストレスというものをほとんど感じたことがないからそれも当然だろう。

苦もなくやせられたり、酒もタバコもやめられたり、入信してから本当にいいことだらけである。

○月◇日（十日目）

最近、夢中になってオウムの本を読んでいる。特に尊師の説法は実に論理的で面白い。霊障も含めてすべてを説明してしまう世界観のスケールの大きさに、心から感動してしまった。本物の宗教というのは、心理学や科学に共通するものだ感じた。

また、四無量心や十の戒めの説法を読んでるうちに心もチェンジしたようで、周りに対して優しくなれるようになってきた。最近、友人たちが慕って自分を中心に集団ができるようになったのも、そのせいかもしれない。「なしたことが返ってくる」というカルマの法則を肌で感じたような気がしてならない。

○月★日（十二日目）

オウムを紹介してくれた友人に誘われて、今日はバクティ（奉仕活動）に参加してみた。入信前は「奉仕作業はちょっと……」という抵抗があったのだが、これだけいろいろと恩恵を与えていただけると、尊師に恩返ししなければという気持ちになるから不思議だ。

そこで深夜のチラシくばりに参加したのだが、途中で発熱してしまい、つらいバクティとなった。身体がユラユラと揺れるようで、チラシを持つのもつらい。が、なぜか意識は怖いくらい鮮明で、また面白い体験ができたとうれしくなる。そういえば、尊師を意識すると身体も楽になるようだ。

ちなみに、明け方、自宅に帰って熱を計ってみると三八度五分もあった。もしかしたら、これがクンダリニーの覚醒というやつ





超能力開発に欠かせない浄化法。
初めての身にはつらいが、すぐに効果が現れ、驚かされた

かも。それにしてもこんなに熱があるのによく一晩中歩き回れたものだとまたまた関心させられた。

□月▲日（十四日目）

今日は尊師の説法会の日、初めて尊師の姿を直接見れるのかと思うと前夜から期待で胸がいっぱいになる。さっそく浄化法を済ませて説法会の会場に出かける。

生で聴く尊師の説法はやはり最高で、一つ一つの話が心に響いてくる。心に響き、心が鎮まるといった方が正確かもしれない。いろいろな体験もさせてもらって、オウムに入って本当に良かったと心から思った。

今日は説法の後に、尊師と直に話せるシークレット・ヨーガを受けさせてもらった。心に引っかかっていることを正直にザンゲすると、尊師は理路整然とそれでいてすごく優しく丁寧にアドバイスを与えてくれた。

なんだか心が軽くなったようで、帰路につく足どりまでも軽い。自宅に着くまで、さっそく伝授されたマントラを唱えてみた。

□月■日（十六日目）

今日からコースへ通うことにした。尊師と直接お会いできて信がいっそう深まり、「どうせやるなら徹底的にやってやろう」と決心したからだ。

そこで、東京本部に出向いてさっそく初級コースに挑戦。が、日頃の運動不足がたたって、初級とはいえ身体を動かすのがつらい。ただ、もともと身体が硬かったはずなのに、思った以上に楽にアーサナができたのにはびっくりした。これもおそらく浄化法の成果だろう。

初めて教わったムドラーで、クンバカ（保息）とバンダ（のど、お腹、肛門の引締め）をしていると、尾てい骨から熱いエネルギーがこみ上げてくるのを感じる。腰のあたりがキシキシと痛む。師にうかがうと、「ナーディ（霊体のエネルギーの通り道）が詰まっているから」という。

このとき下半身がブルブルと振えたようだが、気のせいだったのだろうか。

□月▼日（十九日目）

今日は特別クラスに参加して、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマの伝授を受ける。初級クラスに比べるとやはりハードで、みんなについていくのが精一杯。また、なぜか蓮華座がきつく感じられ、わず



神秘力のエネルギーでもある〝功徳〟を積むと、望むままにいろいろな体験が得られる



深い意識にアプローチするための修行。
種々の超能力開発には、心の変化も絶対に欠かせない

か三時間の修行でヘトヘトになってしまった。

連続のヴァヤヴィヤでは意識はボーッとしてしまい、なにやら不思議な感じだった。また、バンダをしてのクンバカでは、以前よりもはっきりした振動を経験。このときクンダリニーが背中を伝って上昇するのがはっきりとわかった。また、目を閉じているのにもかかわらずなにか光のようなものが見えたが、気のせいだったのだろうか。

虚脱感も道場でチラシ折りを手伝って帰るころにはすっかり回復したが、夜は夜で横になっても身体は疲れているが意識がはっきりしている状態で、幽体離脱のように意識と身体が離れるような経験もした。

それにしても、こうも短期間のうちに神秘体験が続くと、修行にもいっそう力が入る。

□月◇日（二十一日目）

深夜セミナーで、六時間の修行に挑戦した。今日はいつもにもまして調子が良く、深夜というのに全く眠気を感じない。精神的にも安定していて、苦手な行法にも心が動かず、何を言われても淡々とこなすことができる。入信から三週間余り……、心の成長の跡がうかがえる。


すぐに結果が出るからオウムの修行はすごい！

そんなことを思いながら修行をしていると、ヴァヤヴィヤを始めてから突然激しい変化が訪れた。限界までのクンバカを行なっていると、目を閉じているのにもかかわらず突然、フラッシュのようにパッパッパッと光が踊る。そして、頭頂がしびれ、頭の中が真っ白になり、とろけるような快感に包まれた。

我に返って周りを見渡すと、なにやら先ほどとは違った雰囲気。もともと自分がいた位置から一メートルほどはズレていたのである。不思議に思って師の人に聞くと、「しっかり跳んでましたよ」という答えが返ってきた。

入信からわずか三週間でこんな結果が出せるなんて（正確には修行を始めてから一週間程度だが）、やはりオウムはすごいと心から思った。まあ、記念すべき瞬間を自分で確認できなかったのは残念だったが、跳んだことよりも、跳躍の瞬間のあの素晴らしい心の境地の方が自分にはうれしい。また修行に励みたくなった……。



「チャレンジャーたちへ」
——あとがきに代えて

俗に「七不思議」といわれるように、世の中には既存の価値観で理解できない現象が多々ある。空中浮揚について全く知識のない人なら、もちろんこの不思議現象の中に空中浮揚を数えるに違いない。いや、疑い深い現代人のことだからむしろ、「あんなものは単なるジャンプでインチキだ！」と罵倒されると考えた方が正確か。

しかし、少なくともこの本を手にされた方はそうは思うまい。空中浮揚の詳細に触れ、「空中浮揚なんて、修行すればだれでもできる自然な現象」くらいに考えられているのではなかろうか。

実際問題、これまで見てきたとおり、空中浮揚は〝正しい修行〟さえ行なえばだれにでもできるものなのである。それはオウムの修行者たちが、正しいグルのもとで正しい修行を行ない、きちんとした結果を出していることからも明らかであろう。

ここで再度強調しておかなければならないのは、〝正しい修行〟の意味合いである。いくら頑張って修行したところで、それが間違った修行なら害になることはあれ実になることはない。修行とはそれほど危険を伴うものなのである。

この本を片手に人間の無限の可能性にかけて修行に励んでもらえるのは大いに結構なことだが、実践にあたっては必ず諸注意を守るように。また、心身の変化に危ういものを感じたら、必ず最寄りのオウム真理教道場に連絡を取るなどして先達たちのアドバイスを仰ぐということを約束していただきたい。

不可能を可能にしたとき、人はその心に〝自信〟という大きな勲章を得ることができる。他人から押しつけがましく与えられた〝常識〟などという枠を打ち破り、早くこの勲章を手に入れてほしい。

AUM Editorial Staff

この本をお読みになって、どのような感想をお持ちになりましたか。
あなたのご意見をぜひ下記の宛先までお送りください。

〒154　東京都世田谷区世田谷2—8—17
　　　　　　オウム出版『ズバリ！　浮揚』読者係

◆各道場のご案内◆
富士山総本部　0544(54)1267
〒418-02　静岡県富士宮市人穴381-1
東京本部　03(3327)8565
〒156　東京都世田谷区赤堤2-42-5 杉田村松ビル1F
新東京本部（杉並道場）03(3396)9393
〒167　東京都杉並区下井草4-4-4　井口ビル2F
大阪支部　06(397)1022
〒532　大阪府大阪市淀川区西宮原1-8-14 八光ビル2F
福岡支部　092(474)2877
〒812　福岡県福岡市博多区博多駅前2-6-15 第一渡部ビル6F
名古屋支部　052(252)0709
〒460　愛知県名古屋市中区栄5-8-14 万国ビル3F
札幌支部　011(241)4938
〒060　北海道札幌市中央区北2条西2丁目19-1 チサンホテル本館2F
京都支部　075(371)3759
〒600　京都府京都市下京区堀川通り松原上ル五軒町384 松本ビル2F
仙台支部　022(268)3904
〒982　宮城県仙台市若林区河原町1-4-20 十全会ビル2F
金沢支部　0762(51)8457
〒920　石川県金沢市京町25-20 ソフトオフィスビル2+4 2F
高知支部　0888(84)8286
〒780　高知県高知市はりまや町2-8-8 安藤ビル2F
広島支部　082(264)6250
〒732　広島県広島市南区西蟹屋4-4-18 和田ビル3F
横浜支部　045(243)8079
〒231　神奈川県横浜市中区若葉町3-41-2 コスモ伊勢崎長者町ビル204
和歌山支部　0734(24)2859
〒640　和歌山県和歌山市駿河町42 和歌山酒販会館2F
水戸支部　0292(26)8044
〒310　茨城県水戸市中央2-2-1 HDビル6F
船橋支部　0474(66)4965
〒274　千葉県船橋市新高根6-26-18
埼玉出張所　0485(74)6205
〒366　埼玉県深谷市萱場441-8
布施精舎　03（3476）5065
〒150　東京都渋谷区道玄坂1-15-3　プリメーラ道玄坂317号
〈海外支部〉
ニューヨーク支部　212(421)3687
8 East 48th St. #2E (2nd Floor), New York, N.Y. 10017 U.S.A.
ボン支部　(0228)616647
Auf dem Hugel 48, Endenich, 5300 Bonn 1,　S.R.Germany



笑顔の明日を予感させるライフクリエートマガジン

月刊『えんじょい・はぴねす』8月創刊

Enjoy Happiness



楽しいはずの人生なのに、
空しさを感じるのはなぜ？
生活だけでなく、
〝心〟も豊かになりたいから……
すべての苦しみと悲しみに
別れを告げたいから……

だから今日から
〝えんじょい・はぴねす〟

◇Science and Truth
仏教の真理を科学の視点で斬る！
「真理を科学する」マイトレーヤ正悟師

◇One Point Yoga
「ワンポイント・ヨーガ」
キサーゴータミー正悟師

◇ENGLISH IN DHARMA
「イングリッシュ・イン・ダルマ」ウッタマー師

◇Healthy Cooking
「健康を食べよう！」

◇Health and Truth
「エンジョイ・ヘルス」

◇The Song of The Month
「真理と愛のハーモニー」

◇Monthly Highlights
「ズーム・アップ・オウム真理教」

◇EH Members' Square
「読者の広場」

――主な内容――

◇あなたもわたしも創造主
「あなたにも絶対飛ばせる飛行船の作り方」

◇Voice of Buddha
最終解脱者が贈る幸福メッセージ
「光を超えて――えんじょい・はぴねす」
麻原彰晃尊師

◇Special Lecture
精神世界ファン必読の特別講義！
「宗教は一つの道」麻原彰晃尊師

◇JĀTAKA Stories
「仏陀釈迦牟尼からの贈り物
――釈迦牟尼の輪廻転生に見る真実」

◇Love and Truth
一息つきたいあなたを優しく包む真理エッセイ
「よりよい人生を送るために」
ヤソーダラー正大師

「宗教には興味があるけど、ちょっと……」

そんなあなたに贈る最高のプレゼント！

『えんじょい・はぴねす』を定期購読していただきますと、様々な特典が受けられる〝ＥＨ会員〟として登録されます。ＥＨ会員は信徒ではありませんが、自由にオウムのイベントに参加できる権利を持つ、いわば特別会員です。気軽な気持ちでオウムをのぞいてみませんか？

— 苦悩を超えて —

えんじょい・はぴねす



EH会員7大特典

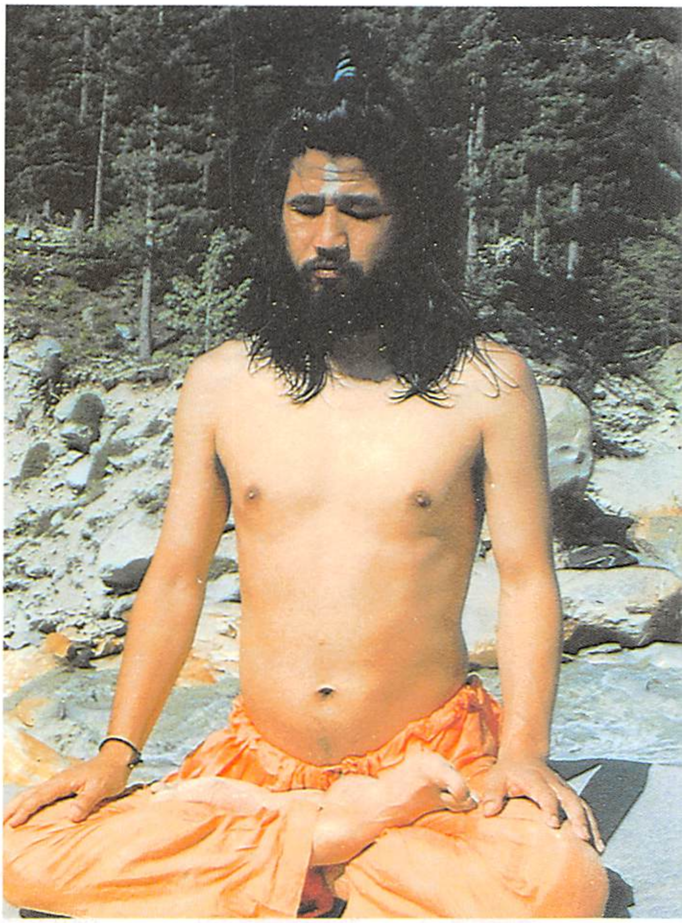
1. オウム真理教主催のイベント、説法会等へ自由に参加できます。
2. 国内および海外の本支部道場をいつでも利用できます。
3. 幸福情報を満載したＥＨ会員手帳をもれなくプレゼントいたします。
4. 成就者との対面および電話による 悩み相談が受けられます。
5. 各種イニシエーション（特別イニシエーション、シャクティーパットを除く）を受ける資格が得られます。
6. 聴くだけで心が癒えるアストラル音楽テープなど、オウム真理教の販売物を信徒同様の安価で購入できます（ただし、一部の販売物は除く）。
7. 日本シャンバラ化計画基金（永代帰依祈願を除く）への参加資格が与えられます。



〝えんじょい・はぴねすの会〟会員（ＥＨ会員）になるには？
※入会金無料。月刊『えんじょい・はぴねす』の定期講読を申し込み、料金の払い込みが確認された時点で ＥＨ会員として登録されます。
なお、定期購読の申し込みは6カ月単位で郵送料込み6000円です。

との出会い——

った真理がここにある！
真理教



もっと明晰な頭脳があれば……
もっと記憶力があれば……
もっと集中力があれば……
わたしたちが願ってやまない潜在能力開発の夢を、
オウム真理教は独自の
「仏教・ヨーガ」メソッドによってあなたに贈ります。

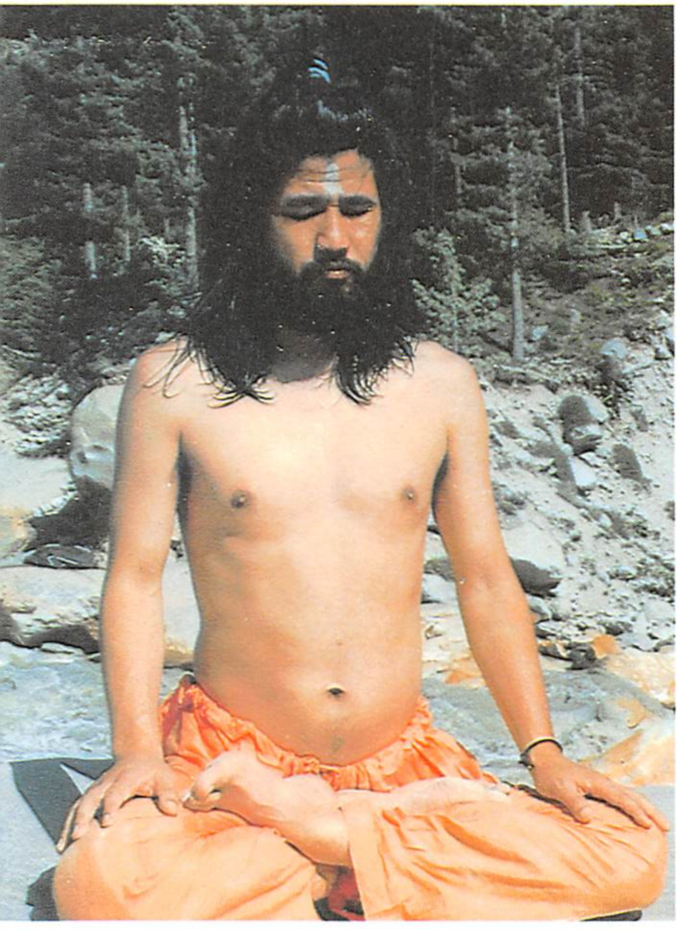
古くから伝わる仏典やヨーガ教典によれば、
聖者と呼ばれる人々は、この世のすべてを知り尽くし、
心は常に安定し、望めばかなわぬことがないという、
いわゆる〝神〟のような存在であったという。
しかし、彼らとて最初からスーパーマンであったわけではない。
〝長く厳しい修行の後、これらの力を得た……〟と教典は語っている。

新しい"あなた"

2500年の時を経て甦

オウム

わたしたちは、いまだ磨かれていないダイヤモンドの原石にたとえることができます。
この原石は、一見汚れていて光沢もないが、
洗い、削り、丹念に磨き上げることによって、
光り輝くダイヤモンドにすることができるのである。
この、洗い、削り、丹念に磨き上げる作業……、これが修行なのである。
すべてを知り尽くした最終解脱者、麻原彰晃尊師が、
数多くの技法の中から、忙しい現代人に最も適した修行法を厳選し、
あなたの内側に秘められた素晴らしい力を、早く、しかも確実・安全に引き出してくれる！



一九八六年夏、ヒマラヤ——、
一つの魂のもとに光が降り立った。
この瞬間、崇高な覚醒が生じ、
すべての苦悩は滅して生と死は破られた。
絶対の自由、幸福、そして壊れることのない至福の状態が訪れたのである。
最終解脱……、
人類が願ってやまない究極の境地はここに達成された。

※資料請求について

資料請求券を添付したハガキ、または電話にて最寄りの本・支部（121ページ参照）までご連絡いただければ、入信案内等詳しい資料をお送りいたします。

ズバリ！浮揚
資料請求券

不朽のベストセラーが増補大改訂され再登場

超能力「秘密の開発法」

人が修行によって〝人間〟を超えようとするとき、
必ず人智を超えた〝力〟が身につく。

超能力のつかない修行など
ニセモノだ！



増補大改訂版
定価980円

麻原彰晃著

すべてが思いのままになる！


それは十方から吹き荒れる大いなる風から始まった
創世期
キリスト教、イスラム教、ユダヤ教……
世界中のすべての宗教的世界観、
創造神話がここに包含されている。
仏教最古の経典『創世期経』と、
最終解脱者、麻原彰晃の叡智が明らかにした
驚異の〝宇宙誕生〟の真実!!
創世期
麻原彰晃
オウム出版刊　定価1200円（本体1165
ついに登場!!
超越神力 PART I
麻原彰晃著
人の魂に宿る不思議な力、
それを発現させるものが修行である。
多くの弟子たちが獲得した神通を交えて、
神秘のベールに包まれた
尊師、麻原彰晃の力がいま明らかになる!
近日発売!!
オウム出版刊　定価 980円



SUPERNATURAL POWER

麻原彰晃の

ズバリ!浮揚

定価1200円(本体1165円)
1991年8月29日 初版発行

●麻原彰晃 監修
●発行人 松本知子 石井久子
●発行所 株式会社 オウム
〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17
電話03(3439)6043
振替 東京2-109325

ISBN4-900497-68-1 C0014 P1200E



SUPERNATURAL POWER

ズバリ!浮揚







ISBN4-900497-68-1 C0014 P1200E 定価1200円(本体1165円)